



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

KM sprint med TRIMTEX-cup 2020

PM

Tid	Lørdag 13. juni
Arena	Dikemark, Verkensveien, Asker
Adkomst	Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Fra Oslo: Ta avkjøring nr. 21 fra E18 mot Lierskogen. Kjør over E18 på bro («Regnbuebroen») og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Asker/Dikemark. Det er merket avkjøring mot Dikemark etter 1 km. Følg Dikemarksveien (Fv 204) ca. 1 km til Dikemark. For deltakere som kommer Oslofjordtunnelen (E134): Ta av fra E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal: Ta av Fv 204 mot Dikemark. NB! For deltakere som følger Drammensveien fra Asker: Det vil ikke være tillatt å ta av mot Dikemark ved Vardåsen skole. Følg Drammensveien videre og ta av ved Engelsrud.
Parkering	Parkeringsplasser ved Dikemark. Se kart. Det kan parkeres på flere plasser, alle vil være skiltet. Ingen avgift. Det er inntil 400 m å gå til start. Du skal være ferdig skiftet når du går fra bilen.

Smittevern

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet.

Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, 12. mai. Se eget dokument.

Det vil være en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.

Venteløyper

Foresatte/venner som ikke skal løpe har ikke adgang til start- eller målområdet. Det er rikelig med fine turmuligheter i Kjekstadmarka. I tillegg er det tilbud om 3 løyper med mellomdistansepreg:

- A lang – 4,5 km
- A kort – 3,7 km
- B – 2,8 km

Kart ligger i Eventor og må skrives ut på forhånd. Postene er merket med postskjerm.

Klasser og løyper

Alle klasser har forhåndspåmelding og intervallstart. Det vil ikke være direkteklasser.

Klasser	Lengde	Løype nr.	Nivå	KM	Trimtex
N-åpen	1,0 km	N1	N		
D/H 9-10	1,0 km	N1	N		
D/H 11-12	1,5 km	C1	C		
D/H 13-14	1,8 km	B1	B	X	X
D/H 15-16	2,0 km	A3	A	X	X
D/H 17-18	2,4 km	A2	A	X	
D/H 19-20	2,8 km	A1	A	X	
D/H 21-	2,8 km	A1	A	X	
D/H 40-	2,8 km	A1	A		
D/H 50-	2,4 km	A2	A		
D/H 60-	2,0 km	A3	A		
D/H 70-	2,0 km	A3	A		

Om løpet

Trimtex-cup	Løpet er 2. løp i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Det vil ikke være løpstrøyer og startnummer for løperne i Trimtex-klassene. Spurtetappe: D/H 13-14: Fra siste post til mål D/H 15-16: Fra siste post til mål Klatreetappe: D/H 13-14: Fra post 4 til 5 D/H 15-16: Fra post 3 til 4
Kart	Dikemark, tegnet 2019 av Vegard og Håkon Løvli. Lettere revidert i 2020. Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2 meter. Kartet er tegnet i ISSOM2007. Kartene trykkes på vannfast papir. Løype A1 og A2 er trykket på begge sider. Det er kartbytte underveis, og dette skjer ved å snu kartet. «Snuposten» er vist på begge sider av kartet. Husk å stemple på denne. Postbeskrivelsene er trykket på kartet. Det er også løse postbeskrivelser ved start.
Terreng	Sykehusområdet på Dikemark er et parklignende område med gressletter, asfalterte og gruslagte småveier, stier og store sykehusbygg. Området ligger hovedsakelig i en slak skråli. Området er omgitt av skog, vann og boligområder. Fordeling mellom ulike terrengtyper vil variere fra løype til løype, men for de lengste løypene vil følgende gjelde: Skog ca. 20% Park ca. 80% For kortere løyper vil andelen i park være høyere. Skogsorienteringen vil være i terreng med generelt god løpbarhet, men med noe undervegetasjon (lyng/høyt gress). Sikten vil variere fra tett skog til åpen skog. Fordeling mellom gress, grus og asfalt i parkområdet vil avhenge av den enkeltes løypevalg, men gressunderlag vil normalt utgjøre størstedelen av strekkene.
Rent spill	For å oppnå rettferdig konkurranse SKAL reglene i henhold til kartnorm ISSOM2007 følges. Olivengrønne område skal unngås, og gjerder og murer som er tegnet som ikke passerbare skal ikke passeres.

	Ikke passerbare gjerder og murer er gjort tydelige i terrenget med rød-hvite merkebånd på detaljen. Viktig: Dette løpsarrangementet strekker seg over hele dagen frem til kl. 17. Det er derfor viktig at løpere som har gjennomført løpet i tidlige puljer ikke deler kartet med andre, herunder legger det ut på sosiale medier etter hjemkomst.
Passering av vei	Alle løyper vil krysse en trafikkert vei. Det vil være et naturlig passeringspunkt der også vakter er utplassert. Vær oppmerksom ved passering og se deg for!
Bekledning	Sko: Det anbefales sko med gummiknotter/terrengsko. Joggesko med glatte såler frarådes. Klær: Det anbefales dekkende bekledning for legger, enten knehøye O-sokker eller lange O-bukser/tights.
Oppvarming	Oppvarming skjer i parkeringsområdet syd for forbudt område. Se kart.
Startprosedyre	Alle deltakere får tildelt en ca. starttid. Startlistene legges ut i Eventor senest dagen før løpet. Avgang fra parkering-/oppvarmingsområdet er 5 - 10 min. før starttid, oppvarmet og løpsklar. Oppmøte ved start ca. 5 minutter før tentativ starttid. Det vil være en startkø for hver løype. Hver kø er merket med løypenummer og tilhørende klasser. Se skisse. I hver startkø er det merket opp et antall køplasser. Ved ankomst til start foretas innsjekk og sjekk av brikke, og løperen stiller seg deretter opp i den første ledige køplassen for sin løype/klasse. Etter hvert som løperne starter flytter ventende løpere seg fremover fra en køplass til neste. Startfunksjonæren kaller frem den første løperen i en av køene til startbåsen ca. hvert 20 sekund. Kartet legges på bakken foran startende løper med kartsiden ned. Unntak er klasse D/H 9-10, D/H 11-12 og N-åpen som henter kartet ved løpskontoret på forhånd. Noen løyper har kartrykk på begge sider. Kartet legges alltid slik at den første delen av løypa vender ned mot bakken. Løperen tar opp kartet og holder emiTag over startenheten. Tiden starter når løperen forlater startbåsen og tar emiTag bort fra startenheten. Det vil være mulig å skygge i N-klassene, fortrinnsvis av et familiemedlem. Den som skygger må være påmeldt i klasse «N skygge».
Tidregistrering	Stempling med emiTag på Touch-Free postenheter. Stemplingsenhetene skal ikke berøres. EmiTag føres over platen med avstand 20 - 40 cm. Kontroller at emiTag blinker. Postene står tett, sjekk at du stempler på post med riktig kode.

	Brikkenummer som skal byttes denne sesongen er 3 731 640 eller lavere - se http://emit.no/node/430 Vi har nye brikker for salg på løpet – betaling med VIPPS. Ny emiTag: kr. 775,- Innbytte: kr 581,- (25% rabatt)
Lånebrikker	Det vil være et begrenset antall utleiebrikker. Leiepris kr. 50,- Alle som ikke har lagt inn brikkenummer ved påmeldingen er tildelt brikkenummer for lånebrikke. Brikkene hentes på løpskontoret. Lånebrikker legges i egen boks ved mål. Tapte brikker faktureres med kr. 775,-
Målgang	Det stemples ved målgang. Tilsvarende som på start er det merket opp kjøplasser for brikkeavlesing. Etter målgang og tidavlesing går deltakerne til parkering for hjemtransport.
Resultater	Det deles ikke ut strekktidlapper. Det vil heller ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil foreligge i Eventor om kvelden samme dag, samt løpende på nett. Se link i Eventor.
Premiering	Det vil ikke bli arrangert premieutdeling. Det vil være premier til alle deltakere opp til og med 16 år. Selvbetjening fra premiebord i målområdet rett etter brikkeavlesning. KM-medaljer deles ut ved en passende anledning senere i sesongen.
Påmelding	Det vil ikke være mulighet for etteranmelding og heller ikke direkte påmelding på løpsdagen.
Småttroll	Det vil ikke være småttroll.
Barneparkering	Det vil ikke være tilbud om barneparkering.
Salg	Det vil ikke være kiosk. 4All Sport vil ha utsalg av orienteringsutstyr på sentralt sted i parkerings-/oppvarmingsområdet.
Løperdrikke	Løperdrikke medbringes av hver enkelt. Dette må legges i bilen da det ikke vil være muligheter for å få brakt disse fra start til mål.
Toaletter	Det vil ikke være toaletter ved start eller mål.
Vask	Det vil ikke være dusj eller vaskemuligheter. Det ligger en liten badeplass i oppvarmingsområdet.
Tøyfrakt	Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
Sanitet	Det vil være sanitetstjeneste i målområdet.

Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Løypelegger	Per Wirehn og Marit Isachsen
TD	Eivind Hoff, Tyrving

Velkommen til løp i Asker!