



TRIMTEX

PM – Huldersprinten 2020

Fet O-lag ønsker velkommen til Huldersprinten 2020, langdistanse med Trimtex-cup, søndag 21. juni 2020

Fremmøte og Arena:

Parkering på anviste plasser med avstand inntil 400 meter fra samlingsplass.

Merket fra krysset RV22/FV170, ca 2 km øst for Fetsund, mot Bjørkelangen. Videre er det merket i avkjøringen fra FV170 i retning Hvalstjern Skistadion.

Samlingsplass på husmannsplassen Skauen, ved Hvaltjern Badeplass i Fet.

Merket med røde/hvite bånd fra parkering til samlingsplass

Offentlig transport:

Tog til Fetsund, buss 881 til busstopp Heia, ca 4 km fra Fetsund.

Kart:

Skauen, utgitt i 2019, målestokk 1:10000 (1:7500), 5 m ekvidistanse. Trykket på vannfast papir. Størrelsen på steiner som er tatt med er ikke alltid like konsekvent. Spesielt i de åpne delene av terrenget er det flere mindre, men tydelige steiner som er tatt med.

Klassene N-åpen, N2-åpen, Utvikling N, D/H 9-10, D/H 11-12, Utvikling C, D/H 17C, samt D50 + eldre, og H60 + eldre har målestokk 1:7500.

Øvrige klasser har målestokk 1:10000.

Kart for alle N-klasser, Utv. N og klasser tom. 12 år, fås utdelt før start og må hentes på løpskontoret.

Følgekart for skyggeløpere fås også utdelt på løpskontoret.

NB! Husk å ta med kartet til start.

Kart blir ikke samlet inn etter målgang og det oppfordres til fair play, slik at løpere som ikke har løpt unngår å få se kartet før start. Ingen kartutsnitt eller deling av informasjon i sosiale medier er tillatt før løpet er ferdig.

Terreng og løyper:

Nybegynnerløyper går i et område med relativt mange tydelig stier og veier. Middels kupering.

De lengre løypene går innom et noe mer kupert terreng, men store deler av dette er i åpen furu og granskog som innbyr til fart. Det er noen partier med større myrpartier. I dette området er det lite stier som stiller basis o-kunnskaper på prøve. Det er bare å glede seg!

Terreng byr på fine rygger, men med noen tette søkk.

Resultater:

Legges ut forløpende ut i EQTiming. Lenket via Eventor.

Poster:

Postene ligger stedvis tett, så husk å sjekke postkoder.

Det er noen tur-o-poster i terrenget.



TRIMTEX

Start:

Se egen startliste på arrangementet i Eventor.
Det er klubbvise starter og maks 3 løpere ut pr. minutt.

NB.: N-åpen og alle C-klasser har spesifikk starttid. Altså ikke fristart.

Startbolk 1: Første start kl. 10:00.

Etter siste startende i bolk 1 venter vi ca. 45 min. før bolk 2 starter.

Startbolk 2: Første start kl. 11:30.

Etter siste startende i bolk 2 venter vi ca. 45 min. før bolk 3 starter.

Startbolk 2: Første start kl. 13:00.

Starten er 1000 m fra samlingsplass. Det er merket med røde/hvite bånd langs asfaltert rulleskitrase/vei. Vis hensyn til andre turgåere.

Den enkelte løper møter ferdig oppvarmet, uten overtrekkstøy til start tidligst 10 min før starttid.
Opprop 3 min før starttid.

Smittevern på start: Før løperne går inn i startbåsen vil det være en smittevernsstasjon hvor den enkelte må følge instruksene for smittevern gjeldende før start. Det vil ellers være god plass i startområdet og i hver startbås for den enkelte til å holde den anbefalte avstanden satt av FHI.
Kartene vil bli lagt på bakken klar til den enkelte før start av ansvarlig ved start med kartsiden ned.
Denne tas i startøyeblikket.

Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start for alle klasser. Vær nøye når dere tar postbeskrivelser og kart.

Avstand fra start til startpost er ca. 80m.

Mål:

Målposten vil være ca 50 meter fra avlesningen. Etter stempling på målposten skal alle løpere innom smittevernsplassen å vaske hender og sprite brikke før de går videre til avlesing. Her vil det være smittevernsansvarlige ved mål som kontrollerer dette. Den enkelte bes å holde avstand til andre løpere etter målgang. Det vil ikke være mulig å printe ut strekktidslapper.
Vi ber samtlige løpere om å trekke tilbake til bilen på parkeringsplassen raskest mulig etter målgang. Dette for å unngå opphoping av mennesker.



TRIMTEX

Klasser og løyper:

N åpen	1,9	N1	1:7.500
N2-åpen, D 9-10, H 9-10, Utvikling N:	2,1	N2	1:7.500
D 11-12, H 11-12	2,0	C	1:7.500
Utvikling C: D/H 13-16	2,3	C	1:7.500
D/H 17 C	2,7	C	1:7.500
D 13-14, Trimtex	4,5	B	1:10.000
H 13-14, Trimtex	4,9	B	1:10.000
D 15-16, Trimtex	5,3	A	1:10.000
H 15-16, Trimtex	6,4	A	1:10.000
D 17-20	6,4	A	1:10.000
H 17-20/D21	7,2	A	1:10.000
H 21	7,7	A	1:10.000
H 40	5,6	A	1:10.000
D40/H 50	5,3	A	1:10.000
D50/H 60	4,3	A	1:7.500
D60,D/H 70	3,4	A	1:7.500

Elektronisk kvitteringssystem:

Det benyttes Touch-free postenheter. Disse er da berøringsfrie.

Løperne må benytte egne EmiTag. Husk å nulle brikken ved start!

Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer. Sjekk dette mot startlister.

Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.

De løpere som er oppført med leiebrikker (se startlisten) får denne delt ut før start på løpskontoret.

Leiebrikke belastes med kr. 30,-. Tapt brikke må erstattes med 600 kroner.

Drikke:

Det er ikke løperdrikke etter løpet. Det kan bli varmt og det oppfordres til å ta med drikkebelte for de som trenger påfyll underveis. Øvrige løpere må ta med eget drikke til etter løpet.

Det er løperdrikke på ett sted i skogen, som er sentralt for de fleste av de lengre løypene. Det er «berøringsfri» tilgang på vann, med postmannskap tilstede. Drikkeposten er godkjent av smittevernansvarlige.



TRIMTEX

Premiering:

Det er ingen premiering

Toaletter:

Det er toaletter på Arena.

Det er ikke toaletter på start.

Sanitet:

Det er sanitetstjeneste på samlingsplass.

Ved større skader får vi bistand fra Norsk Folkehjelp som har kiosk rett ved Arena

Vask:

Våtklut.

Bademuligheter:

Det er gode bademuligheter på eget ansvar i Hvalstjern. Dette området er utenfor Arena.

Salg:

Det er ikke salg på Arena.

Det er muligheter for kioskvarer i Norsk Folkehjelp sin kiosk rett ved Arena.

Småtroll og Barnepark:

Det er ikke Småtroll eller barnepark på dette arrangementet,

Løpsledelse:

Løpsleder: Øyvind Helmersen, e-post oyvind.helmersen@no.abb.com, telefon 906 83 696

Løypelegger: Torgeir Skjønhaug

Teknisk delegert: Per Aas, Raumar. pkaas@online.no

Vis hensyn til andre turgåere:

Terrenget er i utstrakt bruk for andre utøvere. Det kan treffes på både syklist, rullerulleskiløper og andre turgåere så vis hensyn og se dere for ved kryssing av turveier og rullerulleskiløyper.



TRIMTEX

Trimtex Cup:

For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 inngår Huldersprinten som det 3. løpet i årets Trimtex Cup.

På grunn av smittevernhensyn er det ikke startnummer, eller trøyer.

Spurtstrekk/veivalgstrekk:

Spurtstrekk for Trimtex Cup er fra siste post og til mål.

Det er for Trimtex Cup klasser innlagt et veivalgstrekk.

D 15-16	Post 6-7
H 15-16	Post 8-9
D 13-14	Post 7-8
H13-14	Post 7-8

Totalstillingen i Trimtex-cup:

<https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/629>