



PM Tour de Oslofjord Halden søndag 28. og mandag 29. juni.

Vi ber om at alle deltakere leser gjennom felles [smittevernregler](#) for Tour de Oslofjord og «[Veileder for lokale o-løp med begrenset deltakelse](#)».

Søndag 28. juni - mellomdistanse

Arena: [Berg skole](#), merket fra riksvei 204 ved Jensen & Scheele Auto på vei inn til Halden.

Parkering: Ved arena.

Kart: Berg skole, målestokk 1:10 000, 5 m ekvidistanse. Kart er tegnet i 2015 av Morten Kåre Moe og revidert i 2019 av Yngve Skogstad. Løpskart er printet på vannfast "papir".

Terreng: Relativt lettløpt skogsterreng. Gran- og furuskog. En del ny og gammel hogst, noen områder er vokst igjen med tett løvskog og andre deler har rester etter tynningshogst. Løypene er lagt slik at de forsøker å utnytte de beste områdene av terrenget.

Start: Første start kl. 16:00. Start er nordvest på arena. Ca 70 meter til startpost. Det er løse postbeskrivelser på start, men det vil ikke bli utlevert backup-lapper. Postbeskrivelser også trykket på løpskartene.

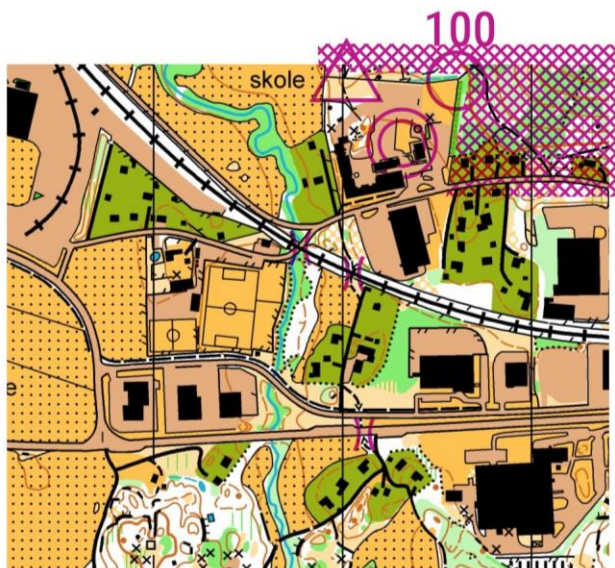
Oppvarming/nedjogging: Skal fortrinnsvis gjøres på skoleområdet eller på veien vestover eller sørover under jernbanen.

Kartbytte: Alle klasser har kartbytte underveis. Begge kart blir utdelt på start og begge kartutsnitt er på samme side av arket. Det øverste kartutsnittet er første del av løypa. Løypa fortsetter på kartutsnittet under og siste post på første del er markert med ny startrekant på det nederste kartutsnittet. Postene er nummerert fortløpende.

Forbudte områder: Det er forbudt å løpe på dyrket mark, symbol 412, det gjelder også kantløping. Hage, symbol 520, er også forbudt. Dette er IKKE markert med skravering på løpskartene.

GPS-tracking: GPS til alle løpere i klassene D17-18 og H17-18. Det er selvbetjening for utlevering av GPS-enheter ved mål, og tilbakelevering samme sted. Det oppfordres til å benytte egen vest for de som har det.

Arenaskisse: Arenaskisse viser start, sistepost og mål. Oppvarming skal skje vestover på vei, eller via angitte underganger sørover.



Løypelegger: Øyvind Helgerud

Mandag 29. juni – forkortet langdistanse

Arena: [Høiåshytta](#)

Parkering: Ved Høiåshytta og ved "bommen" på vei til Høiåshytta, merket fra krysset Asakveien (Fv901)/Høiåsveien, ca 0-900 m å gå fra parkering til samlingsplass.

Kart: Høiås utgitt 2015-2017, oppdatert i løpstraseer 2020. Målestokk 1:15000, 5 meter ekvidistanse. Løpskart vil bli printet på vannfast "papir".

Terreng: Middels kupert skogsterreng. For det meste åpen furuskog. En god del myrer og stedvis noe tung undervegetasjon.

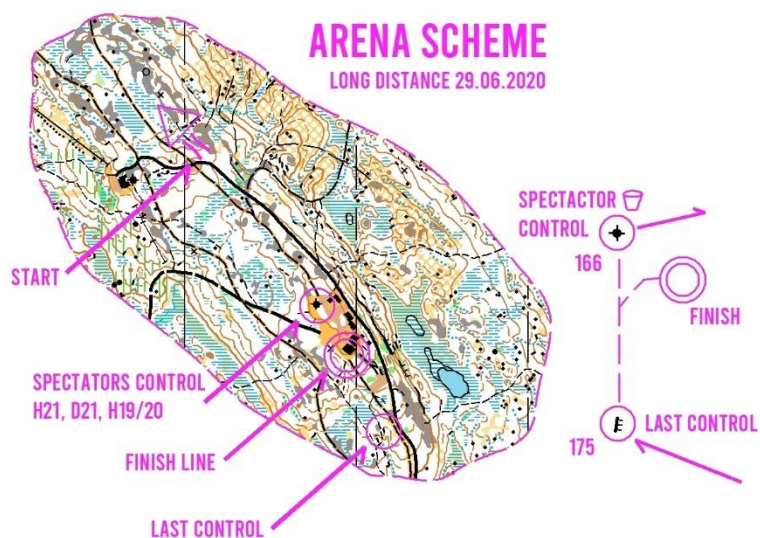
Start: Første start kl. 16:00. Ca. 250 m til start. Det er løse postbeskrivelser på start, men det vil ikke bli utlevert backup-lapper.

GPS-tracking: GPS til alle løpere i klassene D19-20, H19-20, D21 og H21. Det er selvbetjening for utlevering av GPS-enheter ved mål, og tilbakelevering samme sted. Det oppfordres til å benytte egen vest for de som har det.

Ekstra info for deltagere i H21: I den sør-østlige delen av kartet (post 8-10) er det et område som har gjennomgått tynningshogst. I dette området er det en del slep som ikke er på kartet. Det er god sikt i området, og slepene påvirker ikke løpbarheten nevneverdig.

Ingen drikkeposter: Som følge av smittevernregler, vil det ikke være drikkepost i skogen. For de lengste løypene (H21, D21 og H19-20) med publikumspost etter ca. 75%-80% av løypene med mulighet for å sette ut egen drikk. Husk å stemple! Dersom det blir varmt, anbefales det å løpe med eget drikkebelte, spesielt for løypene uten arenapassering.

Arenaskisse



Løypelegger: Raúl Ferra

Felles info begge løpene

Klasser og løyper:

Søndag 28. juni			Mandag 29. juni		
Klasse	Løypelengde	Forventet vinnertid	Klasse	Løypelengde	Forventet vinnertid
D21	4,7 km	35	D21	8,0 km	62-65
D19-20	3,5 km	25	D19-20	5,7 km	45-49
D17-18	3,4 km	25	D17-18	5,1 km	42-45
H21	6,2 km	35	H21	11,3 km	72-78
H19-20	4,1 km	25	H19-20	8,6 km	60-65
H17-18	3,9 km	25	H17-18	6,7 km	40-45

Stemplingssystem: Emit.

Resultater: Publiseres i Eventor etter løpet. Ingen resultatlister ved arena. LIVE-resultater fra begge løp. Link publiseres i Eventor.

Fair play: Det er ikke tillatt å tilegne seg informasjon fra løpere som har kommet i mål i forkant av egen start. Det er ikke tillatt å følge GPS-tracking før man selv har løpt.

Premiering: Premie til klassevinnerne i hver klasse

Smittevernsansvarlig: Bjørn Axel Gran, tlf. 909 55 295

Løpsleder: Hanne Lerche Raadal, tlf 480 66 654, mail: h1r@norsus.no.