



PM



Løp 5 i Tour de Oslofjord fredag 3. juli

Vi ber om at alle deltakere leser gjennom felles [smittevernregler](#) for Tour de Oslofjord og «[Veileder for lokale o-løp med begrenset deltakelse](#)». Ved å komme til arrangementet, må du ha oppfylt reglene for å få være her – og du aksepterer ved å være her å forholde deg til de gjeldende restriksjoner.

Arena Hagadumpa

Parkering Vi merker fra Nordbyen Kjøpesenter innover Vestmarkveien. Parkering ved undergangen på gamle E-18. Det er 400 meter å gå til arena på sti.

Kart Vestmarka, utgitt til O-festivalen 2019 på kartnormen ISOM 2017. Målestokk 1:7500 og 5 meter ekvidistanse. Digitaltrykk på plastark fra Sundby Sport.

Terreng Denne delen av Vestmarka er et kupert skogsterreng med blandingsskog og mange stier og veier. Løpbarheten varierer fra lettløpt furuskog og gammel granskog til områder med tettere vegetasjon. Terrenget har en til tider ekstrem detaljrikdom og innbyr til krevende kartlesing og utfordrende veivalgsorientering.

Klasser/løyper

Klasse	Lengde (m)	Stipulert vinnertid	Antall poster
D17-18	3100	33	11
D19-20	3100	33	11
D21	3730	33	15
H17-18	4750	38	15
H19-20	4750	38	15
H21	5180	38	18

Start Første start kl. 11:00. Til start er det ca. 750 meter. Det er 150 meter til startpost. Det er løse postbeskrivelser på start. Postbeskrivelser er også trykket på løpskartene.

Opprop 3 min. før start. Du rykker fram til neste bås hvert minutt.

Opp/nedvarming Oppvarming foregår mellom arena og start. Men det er også fullt mulig å varme opp på den store vollen bak arena. Dere får et oppvarmingskart i «GPS-utleveringen». Dette kartet viser vei til start samt området man skal holde seg innenfor på veien til start. Det er derfor ikke merket til start. Oppvarmingskartet er ikke representativt for terreng i løpet.



Brikkesystem	Vi benytter emiTags og Emit touch-free system. Husk å sjekke at brikken blinker på hver post som en god rutine. Vi anbefaler at alle som har brikker med brikkenummer lavere enn 3 731 640 og som ikke har skiftet batteri, å bytte til leiebrikke for å unngå problemer med stemplinger.
Leiebrikker	Leiebrikker hentes ved mål i god tid før start. Leveres tilbake etter gjennomført løp.
Fair play	Du beholder kartet etter at du har kommet i mål. Løypene er tilgjengelig ved GPS-tracking av løpere på Loggator. Vi ber om at løpere som ikke har startet holder seg unna informasjon om kart og løype under løpet.
GPS-tracking	GPS til de 10 beste løperne i sammendraget i alle klasser. Se egen liste i Eventor. 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.
I mål	Etter at du har stemplet deg i mål, går du videre til håndvask. Men pass på å holde avstand (1 meter). Her er det både såpe, vindunker og papirtørk etterpå. Deretter går du videre til et bord med antibac som også skal benyttes på hendene. Så går du videre til avlesning av brikke i målteltet. Etter avlesning leverer du fra deg GPS-enhet og vesten. Dersom du har lånt av arrangøren.
Vask	Våtklutmetoden
Toalett	Vi har en egen toalettvogn på arena.
Premier	Vi deler ut premier til vinnere av dette løpet i hver av de 6 klassene når klassene er avklart. Etterpå blir det sammenlagtpremiering til topp 3 i alle klasser. Pga. koronaregler, må alle bli sittende på plassen sin. Altså IKKE samles foran premiepalen.
Resultater	Det blir ikke oppslag av resultater på arena. Følg i stedet med på Liveresultater på nett. Endelige resultater med strekktider og Livelox blir lagt ut på Eventor umiddelbart etter løpet.
Førstehjelp	Vi har mye førstehjelpsutstyr tilgjengelig ved mål. Ta kontakt med arrangøren om du trenger bistand.
Løpsleder	Per Olav Gulbrandsen – mobil 413 00 777
Smittevernleder	Løpsleder
Løypelegger	Ole Petter Aasrum