

PM
Fjelløpet i Vinje 2020
lørdag 18. og søndag 19. juli



Velkommen til Fjelløpet i Vinje!

I og med at vi har tillatt ca 550 løpere i et 200-løpers arrangement, stilles det noen krav til dere alle. I praksis betyr dette at det aldri skal være mer enn 200 deltakere på arena samtidig. Det skal gå bra så lenge alle innser at der skal de helst ikke være. Det morsomme skjer dessuten i fjellet 😊. Deltakere er pliktig til å lese NOF's veileder for smittevern gjeldende fra 24. juni, og forholde seg til disse reglene under arrangementet.

Prinsippet er:

1. Kom til parkeringa
2. Gå til start (starter du seinere enn de du samkjørte med, så vent ved bilen)
3. Kos deg i fjellet
4. Følg smittevernreglene i mål
5. Gå til bilen med en gang (må du vente på de du samkjørte med, så vent ved bilen)
6. Opphold på arena er kun ved høyst nødvendige ærend som toalettbesøk, henvendelse i løpskontor og eventuelt sjekk av starttid/PM.

Frammøte og parkering

Merket fra Fv 37 og til Holtardalen skisenter. Parkering vil skje på flere områder. 0-500m å gå. Følg parkeringsvaktens anvisninger.

Arena

Arena er utenfor varmetua til Holtardalen skianlegg. På arena er det kun mål, løpskontor og toaletter (inne i varmetua) Det slås opp startlister, men de finnes også på nett (Eventor). Resultater publiseres fortløpende på nett (link fra Eventor).

Løpskontor

Er rett ved målbua. Der utdeles kart til N-åpen, D/H 9-10, D/H11-12 og C-åpen 10-16. Her deles også ut leiebrikker. Ved behov for brikkeending gjøres det her. Endring av klasser eller etteranmeldinger er ikke mulig.

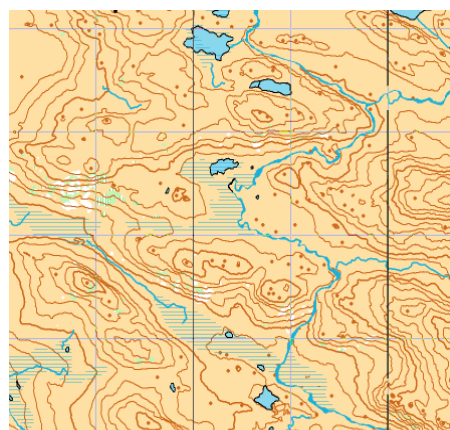
Kart og terreng

Lørdag 18. juli

Kartet er et utsnitt av «Silkedalen» med målestokk 1:10.000 og 1:15.000 og ekvidistanse 5 m. N-løypa har målestokk 1:7500. Turstier i området er tegnet inn, men utover det er kartet kun konstruert basert på digitalt grunnlag (2016).

Terreng: Lettløpt fjellterreng med varierende kupering, fra store myrpartier og gressbevokste områder, til moderat og sterk kupering. Løpsområdet er fra ca 1000-1200 moh. Noe lyng i enkelte områder som kan være tung å løpe i. Stort sett ren og fin bunn med lite stein. Alle løypene bortsett fra N-løypa, krysser et lavt sauegjærde. Dette er enkelt passerbart, men vær oppmerksom på at gjerdet kan være strømførende. På naturlige krysningspunkter (stier) er det laget enkle trappetrinn for passering. Avslutningsvis går alle løypene ned gjennom hytteområdene i Holtardalen.

Hyttefeltene i Holtardalen er under kontinuerlig utvikling så alle hytter står ikke på kartet. Det er lagt opp til at løperne skal kunne følge traseer i slalombakken og/eller veier i hyttefeltet. **Det er viktig at alle respekterer privat eiendom rundt hyttene og kun løper på friområder.**



Kartutsnitt «Silkedalen»

Postene lengst inne på fjellet har løse EKT-enheter for stempling, resten benytter vanlig EKT-bukk. En del poster er festet til en trepinne som er satt ned i bakken. Løperne bør være varsomme ved stempling slik at disse ikke brekker underveis i konkurransen.

Søndag 19. juli

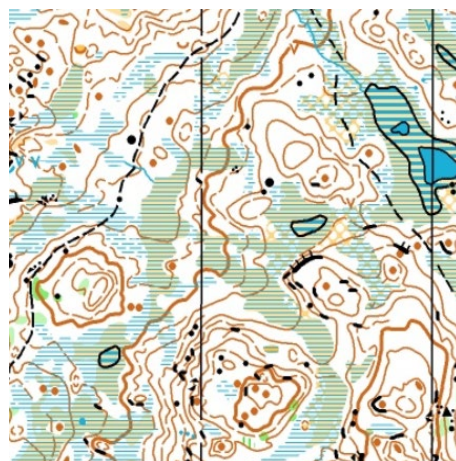
Kart «Hovdenut» i målestokk 1:10.000 og 5 m ekvidistanse. De korteste løypene får kart i målestokk 1:7.500. Kartet ble laget til stafetten under juniorverdensmesterskapet (JWOC) i 2015 og må karakteriseres som meget godt.

Løpet er forkortet langdistanse for de lengste løypene, mens øvrige løyper har mellomdistansepreg uten postplukk. Terreng et sør og vest for alpinanleggene i Holtardalen og Rauland Skisenter benyttes. Noen løyper passerer nær Hovdeli hytteområde. **Her er noen mindre**

områder ryddet og merket med grensepinner for en planlagt utvidelse av hyttefeltet, men etter en helhetsvurdering er kartet beholdt uendret.

Terreng et svært lettløpt, middels kupert og består av blandingsskog med bjørk, gran og furuskog med mange myrer. De lengre løypene har også noe storkupert terreng og kommer innom områder hvor det er steinrik bunn som påvirker løpbarheten. Løperne vil følge eller krysse flere skiløyper underveis, men disse går for det meste i åpne myrer og er vanskelige å se sommerstid. Der hvor skiløypene er synlige er de tegnet inn med gul, bred strek i henhold til gjeldende kartnorm.

Alle løyper, og spesielt grad N- og C-løypene, kommer i kontakt med hyttefeltene i Holtardalen på vei inn mot mål. Pass på å unngå forbudt hagegrønt her, men ved hjelp av veier (som er lov å løpe på) skal dette være enkelt å overholde for alle. Enkelte poster ligger nær hverandre på lignende postdetaljer, orienter selvstendig og unngå diskvalifikasjon pga feilstempling.



Kartutsnitt «Hovdenut»

Følgende klasser og løyper tilbys lørdag 18.juli:

Dameklasser	Løypelengde	Målestokk	Nivå	Herreklasser	Løypelengde km	Målestokk
D9-10	1,9	1:7500	N	H9-10	1,9	1:7500
D11-12	3,4	1:10000	C	H11-12	3,4	1:10000
D13-14	3,7	1:10000	B	H13-14	3,7	1:10000
D15-16	5,4	1:10000	A	H15-16	8,1	1:15000
D17-	10,2	1:15000	A	H17-	13,7	1:15000
D40-	8,1	1:15000	A	H40-	10,2	1:15000
D50-	4,7	1:10000	A	H50-	8,1	1:15000
D60-	4,5	1:10000	A	H60-	5,4	1:10000
D70-	4,5	1:10000	A	H70-	4,7	1:10000
D80-	4,5	1:10000	A	H80	4,5	1:10000
AK-åpen	4,5	1:10000	A	AL-åpen	10,2	1:15000
B-åpen 10-16	3,7	1:10000	B	B-åpen 17-	3,7	1:10000
C-åpen 10-16	3,4	1:10000	C	C-åpen 17-	3,4	1:10000
N-åpen	1,9	1:7500	N			

Følgende klasser og løyper tilbys søndag 19.juli:

Dameklasser	Løypelengde	Målestokk	Nivå	Herreklasser	Løypelengde	Målestokk
D9-10	1,8	1:7500	N	H9-10	1,8	1:7500
D11-12	2,2	1:7500	C	H11-12	2,2	1:7500
D13-14	2,8	1:7500	B	H13-14	2,8	1:7500
D15-16	5,5	1:10000	A	H15-16	6	1:10000
D17-	6	1:10000	A	H17-	7,4	1:10000
D40-	4	1:7500	A	H40-	6	1:10000
D50-	3,5	1:7500	A	H50-	5,5	1:7500
D60-	2,8	1:7500	A	H60-	4	1:7500
D70-	2,8	1:7500	A	H70-	3,5	1:7500
D80-	2,8	1:7500	A	H80-	2,8	1:7500
AK-åpen	3,5	1:7500	A	AL-åpen	6	1:10000
B-åpen 10-16	2,8	1:7500	B	B-åpen 17-	2,8	1:7500
C-åpen 10-16	2,2	1:7500	C	C-åpen 17-	2,2	1:7500
N-åpen	1,8	1:7500	N			

Start

Det vil bli klubbvise startpuljer slik at de fleste som samkjører kan løpe ut nær hverandre i tid.

Startprosedyre er som normalt med oppropstid 3 min før start. Registrering i bås 1, løse postbeskrivelser i bås 2, kart og nulling i bås 3. Løperne følger merket løype til startpost.

Vask hender og brikke før du går inn i startbåsen og hold minimum 1 m avstand til andre løpere.

Lørdag er det langt og bratt til start. Det må regnes ca 20-30 minutter å gå, ca 1000 m. Vi har dessverre ikke kapasitet til å bringe tøy eller annet ned fra start.

Lørdag vil klassene N-åpen og D/H9-10 ha start på arena.

Søndag er det ca 10 minutter å gå til start som er nede ved Rauland skisenter.

Det blir merket med røde/hvite bånd til start.

N-åpen og D/H 9-10 har fri start og kan starte fra kl 10-13.30 begge dager. Øvrige klasser har starttider (dette er en endring fra innbydelsen)

Stemplingssystem

Vi benytter EKT system. Husk å vaske brikke med Antibac før start og etter målgang før avlesning av tid.

Prosedyre ved målgang

Det er merket fra siste post til mål. Ved målgang går du inn i målslusen først for håndvask med vann for å få bort søle og møkk på hendene, tørk med papir. (Antibac virker ikke hvis du er skitten). Deretter Antibac på neste bord. Så går du videre til avlesning av brikken. Hold hele tiden min 1meter avstand i denne prosessen (det kan komme mange samtidig til mål. Ha tålmodighet). Når brikken er avlest forlates målområdet raskest mulig. Fint om du kan fortsette bort til bilen raskest mulig. IKKE stå og diskutere løypa tett med andre enn de i din husstand.

Prosedyre ved eventuell sjukdom på deltaker eller arrangørpersonell

Hvis noen har symptomer på luftveisinfeksjon skal en straks avbryte oppgaven/løpet og gi beskjed til smittevernansvarlig (husk avstand og ikke ta på noe unødvendig). Deretter ta seg til egen bil for videre å ta kontakt med lege. Smittevernansvarlig skal vurdere om løpet skal avsluttes.

Premiering

Disse klasser får premie ved målgang, begge dager: Åpen B 12-16, Åpen C 12-16, Åpen N, D/H 9-10, D/H11-12. For klassene D/H13-14, D/H15-16 og D/H17- kan premier for lørdagens løp hentes ved premiebordet søndag fra kl 10. Søndagens premier blir ettersendt etter at premievinnerne sender mail med adressedata til anniken.ausen@vtfk.no. Liste over premievinnere legges ut på Eventor.

Toaletter

Toaletter er tilgjengelig i varmetua. Inn der skal IKKE o-sko. Hold god vaskehygiene ved toalettbesøk. Det er begrenset antall toaletter (Det anbefales derfor å gjøre sitt nødvendige før ankomst). Ikke bruk hytteområdet som toalett. På vei til start utenfor hytteområdet er greit. Det er ikke toaletter på start.

Resultatservice

Resultater blir lagt ut på Eventor i løpet av ettermiddag/kveld. Ingen strekktidutdeling eller resultatoppslag på arena. Resultatene kommer også direkte på livesenter via link på Eventor.

Kiosk, småtroll, barneparkering

Dessverre ikke tilgjengelig på dette arrangementet.

Førstehjelp

Enkel førstehjelp ved løpskontoret. Dit skal også melding om at noen er skadet i løypa.

Sikkerhet.

Det kan være kaldt og vått i fjellet selv om sommeren. Vær derfor kledd etter forholdene løpsdagen. ALLE er pliktig til å stoppe og hjelpe andre løpere som ser ut som de behøver, eller ber om hjelp. Og husk: Be om hjelp. På et fjelløp er du oftere langt fra folk.

Løpsledelse

Løpsleder	Jan Gatevold, tlf 97632068, jgat@equinor.com
Smittevernansvarlig	Jon Skriubakken, Tlf: 91708120, E-post: jon.skriubakken@vtfk.no
Løypelegger	Dag Ausen, lørdag Knut Wiig Mathisen, søndag
Tidtaking	Magne Mathisen, Tlf: 90527095, E-post: magne.w.mathisen@gmail.com

**Rauland
Skisenter**

Vi takker Rauland Skisenter og Rauland Invest for lån og tilgang til arena og parkering.