



Fossum IF og IL Heming inviterer til Sprintliga med Heatfinaler

Sollerudstranda, Lysaker
9.august 2020



SPRINTLIGA 2020
NORSK ORIENTERING

Konkurransen inngår i serien

- [Sprintliga 2020 \(Eventor\)](#)



Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Søndag 9.august	10.00	Første start Heatfinaler

Konkurransform

Det er fellesstarter i heat på inntil 6 personer. «Runners Choice» benyttes som gaflingsmetode. Vinneren av A-heatet er konkurransens vinner, vinneren av B-heatet plasseres etter alle med godkjent resultat i A-heatet, etc.

Utgangspunkt for heatfinaler

Heatfinalene settes opp med utgangspunkt i sammenlagt tider fra de to Sprintliga-konkurransene på fredag 7. august (Sprint + Re-run). De 6 beste starter i A-heatet, nr. 7-12 starter i B-heatet, etc. Deltakere som ikke har deltatt eller har godkjent resultat i begge konkurransene fredag, settes opp i egne heat.

Klasser og løypelengder

Damer (D17-), Herrer (H17-)
Ved deltakerbegrensning pga koronarestriksjoner prioriteres seniorløpere.

Løypelengder tilpasses vinnertider på ca 12-15 minutter.

Avstand karantene og start

Avstand opp til 1500 meter, mer informasjon om start og karantene kommer i PM som deles ut på Arena.

Arena

Arena på Sollerudstranda ved Lysaker
Koordinater: 59.912894, 10.645922

Det kan bli justering av arenaens plassering. Sjekk PM for adkomst og parkering.

Avstander

Fra Gardermoen til Lysaker: 58 km.
Fra Lysaker til Arena ca 600 m

Offentlig transport

Det er både togmuligheter til Lysaker stasjon og bussmuligheter til Lysaker. For offentlig transport til Lysaker, se www.ruter.no, www.nsb.no eller www.flytoget.no.

Adkomst og Parkering

Se eget PM for adkomst og parkering som legges ut på Eventor senest fredag 7. august kl. 23:59. Disse instruksjonene må følges for å ikke gå gjennom sperret terreng.

**Kart**

Utsnitt av Fossum IF's sprintkart over Lysaker.
Utgitt/revidert 2020. Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2 meter.
Kartet er i henhold til ISSprOM2019.
Synfaring/rentegning: Erik Hæstad Bjørnstad, Oskar Størmer og Lars Hjermstad.

Terreng

Terrengen består av områder med næringsbygg, park og mindre skogholt.

Sperret terreng

Se [Terrengsperring](#).

Stempling

Stemplingskontroll og tidtaking ved bruk av emiTag.

Løpsantrekk

I henhold NOFs reglement. Sko med metallpigg er forbudt.

Premiering

Minimum 3 beste i hver klasse blir premiært.

Salg og bespisning

Det vil ikke være salg på arena.

Påmelding og betaling

Det er fri påmelding i begge klasser. Påmeldingsinformasjon legges ut på Eventor. Deltakerantallet kan begrenses på grunn av koronarestriksjoner. I så fall prioriteres seniorløpere.

Påmeldingsfrister

Ordinær påmeldingsfrist er mandag 3.august kl 23:59.
Etteranmelding så langt det er ledig plass senest fredag 7. august kl 23:59.

Maksimalt 200 deltagere iht restriksjonene per 1. juli 2020.

Startkontingent

kr 200,-

Betaling

Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.

Instruks til deltagere om 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, 20. mai.



Nøkkelpersoner

Løpsleder

Marit Inngjerdingen, IL Heming

Løypelegger

Oskar Størmer, Fossum IF

Teknisk delegert

Niklas Profors, NOF

Kontakt

Harald Eide-Fredriksen

Telefon: 930 54 441
epost: orientering@heming.no



Sponsorer

Klubbsponsorer



Forbundssponsorer



Sponsor Sprintliga



Innbydelse Sprintliga 9.august med Heatfinaler