



Helt vilt

HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

PM - HL langdistanse

Lørdag 1. august

Velkommen til Hovedløpet 2020!

Østmarka OK er glad for å kunne ønske velkommen til Hovedløpet i orientering lørdag 1. august. Løpet blir arrangert iht. NOFs [veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse datert 15. juni 2020](#). Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Av smittevern hensyn er det satt en øvre begrensning på 200 personer samlet på arena samtidig, i tillegg til arrangørens stab. Det er derfor viktig at utøverne forlater arena iht. oppsettet i PM, senest etter blomsterseremonien i egen klasse.

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. Les mer om smittevern helt til slutt i PM.

Arena

I tilknytning til [SNØ i Lørenskog](#). Kun løpere, unge trenere, ledere fra kretsene, presse og arrangører har tilgang til arena. Det er dessverre ikke åpning for at publikum kan stille. Besøkende til SNØ telles ikke med i den øvre begrensningen på 200 personer samlet på arena samtidig.

Inndeling i startpuljer

Det blir klassevis start inndelt etter region og krets, se tabell under. 14-16C er spredd i forhold til alder. Tidspunktet for blomsterseremoni er foreløpig og kan bli endret. Utøverne må forlate arena etter blomsterseremoni i egen klasse.

Startpulje	Region	Klasse	Første start	Siste start	Blomsterseremoni
1	Hele landet*	D14	10:03	11:03	12:45
1	Hele landet*	H14	10:02	11:16	13:00
2	AOOK	D14	11:21	11:41	12:45
2	AOOK	H14	11:20	12:04	13:00
2	AOOK	D15	11:22	12:08	14:40
2	AOOK	H15	11:23	12:09	14:25
3	Hele landet*	D15	12:20	13:22	14:40
3	Hele landet*	H15	12:21	13:17	14:25
3	Hele landet*	D16	12:23	13:35	15:45
3	Hele landet*	H16	12:26	13:48	15:30
4	AOOK	D16	13:52	14:28	15:45
4	AOOK	H16	13:53	14:21	15:30

Hele landet* = alle regioner minus Akershus og Oslo (AOOK).

Transport

Alle løpere og ledere transporteres iht. transportplan med buss til start, se oppsett for bussavganger under. For de som bor på Thon Hotel Triaden, samt øvrige som er i startpulje 1 og 3, er det avgang fra [Hageland](#) (ca. 100 meter sør for hotellet). Det er mulighet for avstigning på Lørenskog stasjon for ledere som skal direkte til arena. For øvrige løpere og ledere går bussene fra [Lørenskog stasjon](#). Møt opp senest 10 min før oppgitt avgang. Bussen går presis på angitt tid. Ingen løpere skal innom arena på SNØ før de har startet.

Transportplanen er satt opp med avgangstid etter startnummer/starttid. Utøverne skal reise med den bussen de er satt opp på. Følg planen for å unngå opphoping og ivareta smittevern. Det vil være funksjonærer til stede både ved på- og avstigning. Det vil være ledige plasser for ledere. Bussturen fra hotellet tar ca. 15 min. Camp Unge Trenere har egen transport til løpet.

Ved bussavstigning er det funksjonærer som viser i hvilken retning forstarten er. Det er ca. 400 m å gå til forstart og det er merket med merkebånd. Bussene kjører innom Lørenskog Stasjon på veien tilbake til hotellet med kort gangavstand til SNØ.

Etter blomsterseremonien går det busser direkte fra arena på SNØ tilbake til Thon Hotel Triaden. Bussene kjører i skyttel. Det vil være ca. 30 min. mellom avgangene. Siste buss har avgang fra SNØ ca. kl. 16.30. For utøvere og ledere som ikke skal tilbake til hotellet tar det ca. 6-7 min. å gå til Lørenskog stasjon fra arena. Det er også mulig med påstigning bil ved SNØ.

Se tabellen under for å finne avgangstid etter startnummer og starttid. Første start er kl. 10.00.

Bussavganger

Buss	Avgang	Avgangssted	Starttid	Start-pulje	Startnummer
1	08:40	Hotel Triaden	10:00-10:18	1	2-9, 301-309, 602, 605, 653
2	09:00	Hotel Triaden	10:19-10:42	1	10-21, 310-321, 656
1	09:25	Hotel Triaden	10:43-11:16	1	22-32, 322-338, 651
1	10:00	Lørenskog st.	11:20-11:32	2	33-38, 101-106, 339-345, 401-405, 607, 655
1	10:20	Lørenskog st.	11:33-11:48	2	39-43, 107-114, 346-353, 406-413, 658
1	10:40	Lørenskog st.	11:49-12:09	2	115-124, 354-361, 414-424
2	10:55	Hotel Triaden	12:20-12:36	3	125-133, 201-207, 425-432, 502-508, 601, 654, 657
1	11:15	Hotel Triaden	12:37-12:52	3	134-141, 208-215, 433-440, 509-516, 604, 606, 610
2	11:40	Hotel Triaden	12:53-13:09	3	142-149, 216-224, 441-449, 517-524, 652
1	12:00	Hotel Triaden	13:10-13:31	3	150-156, 225-235, 450-453, 525-535, 603, 608
2	12:20	Hotel Triaden	13:32-13:48	3	236-237, 536-544
1	12:45	Lørenskog st.	13:52-14:28	4	238-256, 545-559, 609

Adkomst og parkering ved arena

Ledere som har egen bil, kan kjøre direkte til SNØ. P-plass er et grusbeltet område ca. 100 m sør for SNØ. Det er inntil 3 timer gratis parkering, deretter betales det fra man ankom p-plassen. Alternativt er det gratis parkering ved Lørenskog stasjon i helgene.

Forstart

Avstand fra busstopp til forstart går langs vei og sti. Det vil markeres hvilken side av stien som er sperret løpsområde når man nærmer seg forstart.

De som ikke er påmeldt med egen emiTag og ikke har hentet leiebrikke innen fredag, får denne utdelt på forstart i eget telt. Her kan en også sjekke at emiTag'en virker. Ved feil på emiTag er det her mulig å leie en ny. I teltet er det også tape tilgjengelig for de som trenger det til bekledning.

Oppvarming skjer i området på forstart. Ved forstart er det også toalett. Løperne bringer selv med egen drikke. Det er mulig å sette opp kretsvis lagstelt på anviste plasser ved forstart.

Startnummer

Alle skal løpe med startnummer. Startnummer fås på forstart og henger på en snor ferdig nummerert med god avstand til andre startnumre. Sjekk startnummer i startlista i Eventor. Det er også oppslag på forstart hvilket startnummer den enkelte skal løpe med. Hver enkelt fester selv startnummeret foran på løpsdrakten med sikkerhetsnåler. Disse er festet på startnummeret.

Tøy til arena

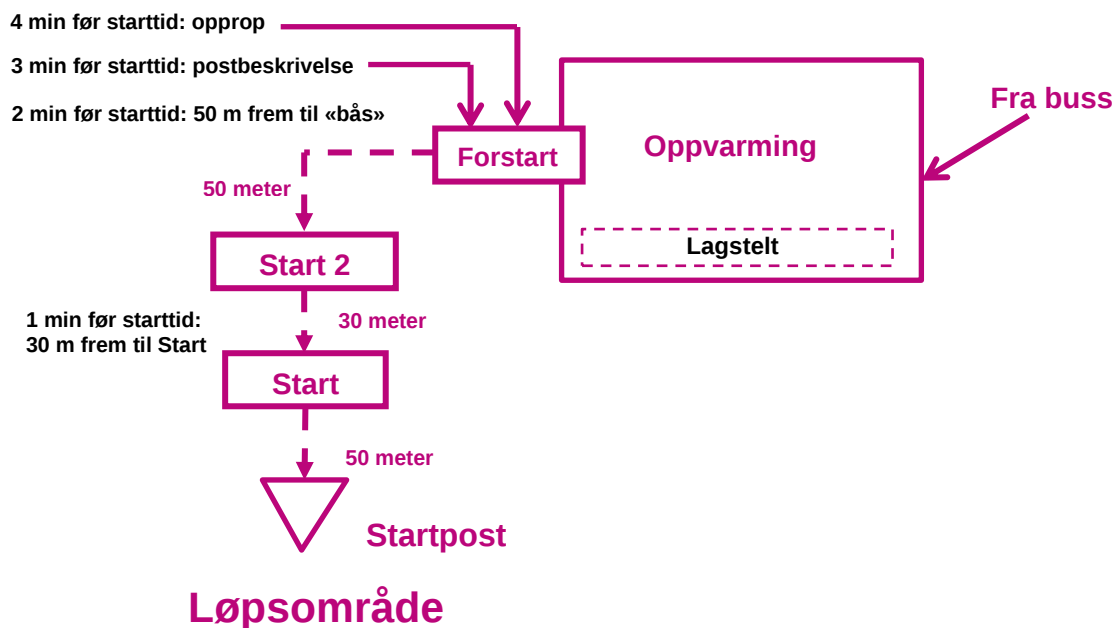
Løperne pakker en merket bag/sekk med tøy de skal ha når de kommer i mål. Utdelt deltaker gave kan her benyttes. Denne merkes med gruppenummer og navn, legges på anvist sted på forstart og blir fraktet til arena. Orange merkebånd som er utlevert til alle utøvere er ment til å merke bag/sekk.

Startprosedyre

Det er slått opp startlister ved forstart og det er en startklokke som viser oppropstid. Denne vil være 4 min. før selve starten. Vent i forstartområdet til startklokken viser din oppropstid. Før du går inn i startregistreringen, vasker du hendene med desinfeksjonsmiddel.

Før opprop: Startnummer og eventuelt emiTag må hentes på startområde.

4 min. før start	Du blir ropt opp når klokka viser din starttid. Ved registrering blir bekledning, startnummer og emiTag sjekket og brikken nulles.
3 min. før start:	Løse postbeskrivelser tilgjengelig.
2 min. før start:	Fram til «bås» 50 meter inne i skogen. Det er kun tillatt å følge merket trasé.
1 min. før start	Fram til «Startbås», 30 meter videre. Nedtelling til start. Startklokke ved startstreken viser faktisk starttid. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket til startpost ca. 50 meter



For sent til start

Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørens veiledning ved start. Dersom det er arrangørens feil, vil løperen få ny starttid. Dersom det er løperens egen skyld, løper tiden fra opprinnelig starttidspunkt. Løperen vil starte så snart som mulig, men på en måte som påvirker andre løpere i minst mulig grad og hindrer samløping.

Tidtaking med emiTag

Det benyttes emiTag til tidtaking og stempeling. Løpstiden går fra starttidspunktet. Måltiden registreres automatisk når løperen passerer målstreken. Det er ikke stempeling på målpost, men avlesning like etter målgang. Registrering på hver post gjøres ved å føre emiTag brikken over postbukken. Løperen er selv ansvarlig for å sjekke korrekt stempeling ved at brikken blinker.

Løpere påmeldt med emit-brikke eller uten brikke får tildelt emiTag leiebrikke, se startliste i Eventor. Leiebrikken blir utdelt i informasjonssenteret på hotellet fredag, eller for de som ikke har hentet brikken, ved forstart lørdag. EmiTag som leies beholdes gjennom hele HL/OLL, dvs. til alle løpene og aktivitetene er ferdig. Leid brikke leveres inn etter siste aktivitet tirsdag eller i resepsjonen på hotellet i egen kasse ved avreise. Tap av leid emiTag belastes med kr 750.

Poster

Postene henger stedvis tett – sjekk koder! Postene er utstyrt med postskjerm og bukk med touchfree stemplingsenhet. I tillegg henger det stiftklemme på alle poster dersom postenheten ikke fungerer. Det vil være 3 ruter på kartet til å stemple i dersom det blir behov.

Touchfree postenhetene er festet horisontalt på bukken. Enkelte poster kan ha to stemplings-enheter. Sørg for å sjekke at emiTag brikken har registrert stemplingen ved å se at brikka blinker. Det er løpers ansvar å påse at stemplingen utføres korrekt. Bruk evt. stiftklemmen på posten om det ikke blinker. Mer info om korrekt stempeling med Emit Touchfree finnes her:

<http://emit.tips/forcompetitors/foto/intro.html>

Antrekk

Antrekk ihht. NOFs regler.

Klasser og løyper

Klasse	Startnr	Lengde	Stigning (meter)	M1	M2	M3/M4	For-varsel	Antall poster	Stipulert vinnertid
D14 (42)	2-43	3,2 km	120	0,6 km	1,5 km	2,2 km	2,8 km	10	30 min
D15 (56)	101-156	4,0 km	125	0,6 km	1,6 km	3,0 km	3,6 km	11	35 min
D16 (55)	201-256	4,9 km	140	0,5 km	1,5 km	3,2/3,9 km	4,5 km	13	40 min
H14 (61)	301-361	3,6 km	125	0,6 km	1,5 km	2,6 km	3,2 km	10	30 min
H15 (53)	401-453	4,4 km	155	0,6 km	2,2 km	3,4 km	4,0 km	12	35 min
H16 (57)	503-559	5,3 km	145	0,6 km	1,5 km	3,5/4,3 km	4,9 km	16	40 min
D14-16C	601-610	2,9 km	115	0,6 km	1,9 km		2,5 km	11	25 min
H14-16C	651-658	2,9 km	115	0,6 km	1,9 km		2,5 km	11	25 min

M=Meldepost

Kart

Gjelleråsen (2020) iht. ISOM2017. Utgitt av Østmarka OK. Målestokk 1:10 000. Ekvidistanse 5 m. Kartet er nytt til arrangementet og ble synfart og rentegnet i 2019/2020 av Kristen Treekrem. Kart og løyper blir laserprintet på vannfast papir i A4 format og redusert A3 format (de lengste løypene). Postbeskrivelser er trykket på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser.

Terreng

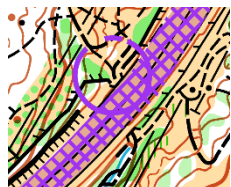
Gjelleråsen er et klassisk østlandsterreng med vekslinger mellom bar- og furuskog, o-teknisk krevende skrålier og fine furukoller. Bunnen er stort sett fin, men høy lyng enkelte steder kan sette ned løpbarheten. Terrengget kan stedvis framstå som noe tyngre løpbart enn det framgår av kartet. Åsryggene har generelt god løpbarhet, mens det ofte er dårligere løpbarhet nede i søkkene. Skråliene har generelt også god løpbarhet. I enkelte områder er det en del nedfallstrær som lokalt kan redusere løpbarheten. Dette ikke nødvendigvis inntegnet på kartet.

Det er en del stier i terrenget, særlig i den vestre delen av kartet. Det er også en del tråkk som ikke står på kartet. Løperne vil komme i kontakt med områder med tettere gran- og blandingsskog med redusert fremkommelighet. Både åpne og bevekste myrer er normalt våte for årstiden.

Forbudt område

De lengste løypene kommer i kontakt med områder med nyplantede hogstfelt. Disse er merket på kartet som forbudte områder, men er ikke merket i terrenget. På vei til siste post skal alle løypene krysse under en trafikkert motorvei. Motorveien er merket som forbudt område på kartet.

Kryssing under motorvei



Iht. ISOM 2017 skal passeringspunkt tegnes på kartet som 2 utoverbøyde linjer. På vei til siste post skal alle løperne passere sørøstover gjennom en tunnel under motorvei. På kartet er ikke dette passeringspunktet markert, men siden nest siste post er i inngangen til tunnelen skal det ikke være fare for misforståelser.

Forvarsling

Det er forvarsel ca. 1 ½ min før målgang. Ned til forvarslingsposten kan det være litt bratt, vis hensyn til andre løpere her.

Målgang

Det er merket løype ca. 80 meter fra siste post til mål. Målgang skjer utendørs ved SNØ. Løpstiden registreres automatisk ved passering av målstreken, det er ikke behov for å stemple på målpst. Mållinjen filmes kontinuerlig. Følg sluse videre til koronatiltak, dvs. vask av hender med såpe på første stasjon og deretter med desinfeksjonsmiddel på andre stasjon. Deretter videre til avlesning av emiTag for postkontroll. Ved avvik i stemplingen anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for evt. innsamling av leid emiTag. Det er ikke utskrift av strekktidslapper.

Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene. Etter løpet: Følg arrangørens anvisning om opphold på arena.

Innsamling av kart

Løperne i startpulje 1-3 leverer kartet etter målgang. Nye løpskart deles ut i informasjonssenteret på hotellet, samt ligger tilgjengelig på nett etter løpet. Løperne som har målgang etter at siste løper har startet, beholder kartet. Det henvises for øvrig til fair play, og det er ikke lov å gi opplysninger om løypa til deltagere som ikke har startet.

Eldre kart

Det er ikke tillatt å ha med gamle kart over løpsområdet til forstart.

Garderobe og toaletter

Det er garderobe tilgjengelig på arena. Ikke dusj. Toaletter på forstart og på arena.

Væske

Alle får utdelt en flaske *Isklar* ved målgang. Det er ikke væskeposter i løypa.

Lunspakker og kiosksalg

Det er kiosksalg i 2. og 3. etg. på SNØ med rikt utvalg av varm og kald mat/drikke, bl.a. pølser, hamburgere, boller og brus. Mulig å betale med kontanter, kort og Vipps. Deltakere på O-Landsleiren som ikke bor på hotellet får utdelt matpakker og evt. uavhentede deltakergaver i lunsjteltet. Deltakere som bor på hotellet, smører egen matpakke når de spiser frokost.

Resultatservice

Det blir liveresultater underveis. Det er flere meldeposter i alle klasser. Det planlegges med streaming av arenalyd, samt live bilder og intervjuer med løpere som kommer i mål. Se link i Eventor. Det er god mobildekning i området og trådløst internett innendørs på SNØ. Offisielle resultatlister legges ut på Eventor. Protestfrist annonseres av speaker på arena. For resultatlister utover det henvises det til <http://www.liveresultater.no>.

Premier og blomsterseremoni

Det blir blomsterseremoni for de 3 beste i hver klasse. Seremonien foregår innendørs i 2. etg. på SNØ direkte etter løpet og etter at protestfristen er ute. HL-medaljer i henhold til NOF's regler. 1/3 premiering av antall startende. Øvrige premievinnere henter premier i området hvor blomsterseremonien foregår.

SNØ sponser 10 dagskort til Skihallen. Disse deles ut til vinnerne av månedstrekningene (januar-august).

Sanitet

Lege og sykepleier er tilgjengelig på arena. Sanitetsteltet er utenfor SNØ. Førstehjelpsutstyr er også tilgjengelig på forstart.

Salg av sportsutstyr

Sport1 har utsalg inne på SNØ.

Returtransport til hotellet

Det går busser direkte fra arena tilbake til Thon Hotel Triaden. Bussene kjører ca. hvert 30. min. Noe venting må påregnes. Tidene under er ca. tider. Det er oppgitt hvilke startpuljer hver bussavgang gjelder for. Vi minner om de viktigste smittevern rådene ved busstransport; kun sitteplasser, hold avstand og unngå ansikt til ansikt kontakt. Følg anvisning fra funksjonærene. AOOK (Startpulje 2 og 4) må ordne transport fra Lørenskog Stasjon/SNØ og hjem selv.

Buss fra SNØ	Buss nr.	Startpulje
13:00	Buss 1	1
13:15	Buss 2	1
13:30	Buss 1	1

Buss fra SNØ	Buss nr.	Startpulje
14:00 og 14:30	Buss 1	3
15:00 og 15:30	Buss 1	3
16:00 og 16:30	Buss 1	3

Smittevern

Løpet har en smitteverngruppe bestående av erfaren lege som hovedansvarlig, en smittevernansvarlig ved start og flere ved mål. Anvisningene fra disse skal etterkommes. Se også skrevet «[Informasjon om smittevern](#)» i Eventor.

Smittevernregler for løperne

Deltakerne må følge arrangørens anvisning under transport, ved start og på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand eller er i samme aktivitetsgruppe. Unngå ansikt til ansikt kontakt.

Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk. Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. Ta gjerne med egen drikkeflaske.

Organisasjon

Løpsleder	Terje Linløkken
Løypelegger	Marie Hammer Iversen
Tidtaking	Frode Bakkehøi
Arena	Håvar Brevik

Start	Dag Haugland
Speaker	Ingrid Nermoen
Smittevernleder	Camilla Svensvik
TD/Kontrollør	Thor Mella
Teknisk delegert (NOF)	Jan Arild Johnsen
Jury	Torgeir Aune, Byåsen
	Mari Gullbrekken Schjøllberg, Tynset
	Rune Christiansen, Sandnes

VI TAKKER VÅRE SPONSORER

