



Helt vilt

# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## PM – HL sprint

Søndag 2. august

### Velkommen til Hovedløpet 2020!

Østmarka OK er glad for å kunne ønske velkommen til Hovedløpet i sprintorientering søndag 2. 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

Det er merket fra Thon Hotel Triaden til arena. Ca. 15 min. å gå. Kun løpere, unge trenere, ledere fra kretsene, arrangører og presse har tilgang til arena. Det er dessverre ikke tilgang for publikum.

#### Inndeling i startpuljer

Det blir klassevis start inndelt etter region, se tabell under. 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	AOOK	D16	10:00	10:19	11:45
1	AOOK	H16	10:00	10:14	12:00
1	Hele landet*	D16	10:20	10:59	11:45
1	Hele landet*	H16	10:15	11:01	12:00
2	Hele landet*	D15	11:15	11:55	13:15
2	Hele landet*	H15	11:16	11:45	13:00
2	AOOK	D15	11:56	12:19	13:15
2	AOOK	H15	11:46	12:12	13:00
3	AOOK	D14	12:46	12:58	14:15
3	AOOK	H14	12:45	13:08	14:30
3	Hele landet*	D14	12:59	13:33	14:15
3	Hele landet*	H14	13:09	13:51	14:30

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

## Oppmøtested og transport

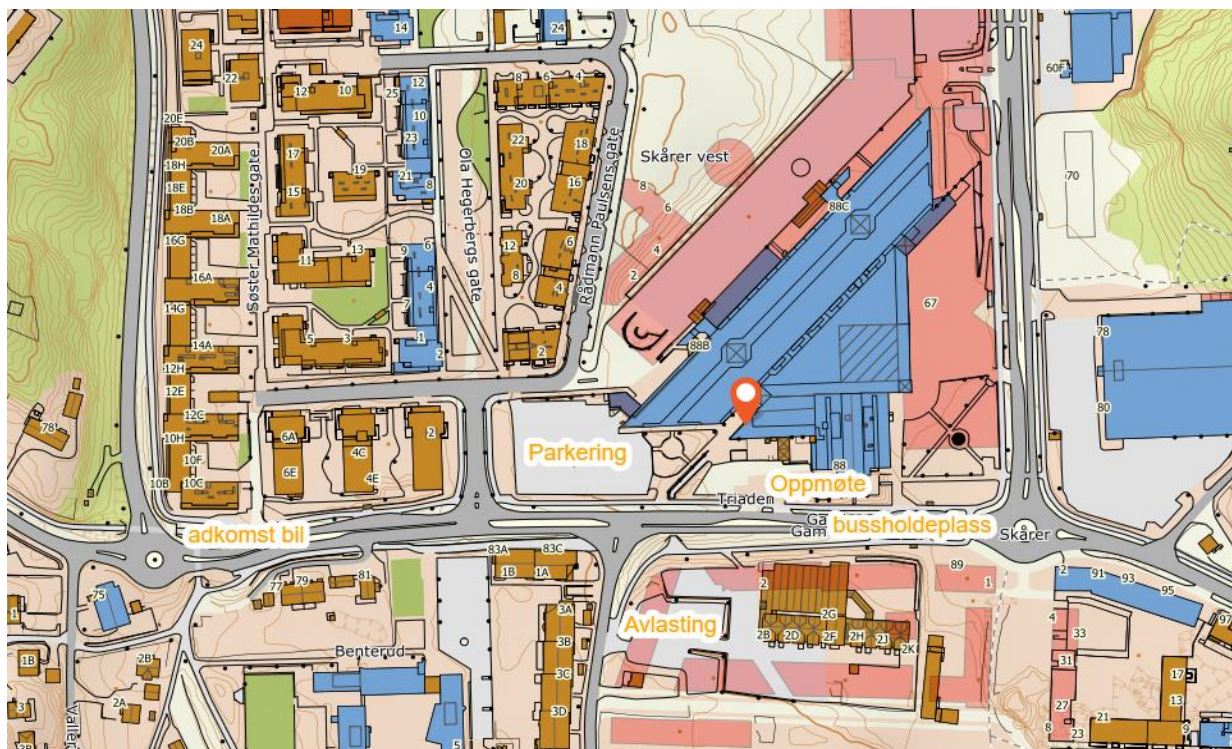
Oppmøtested er Thon Hotel Triaden. Løpere og ledere som ikke bor på hotellet oppfordres til å ta kollektivtransport fra Oslo S eller Lillestrøm til busstopp *Triaden*, rute 110. Det er forbudt å bevege seg eller kjøre gjennom [sperret område](#). Adkomst via Nordliveien/Gamleveien vestfra til Thon Hotel Triaden.

Det er merket fra rundkjøringen [Nordliveien/Solheimveien](#) ved R159 Thurmanskog-krysset, via Nordliveien og Gamleveien til Triaden.

## Adkomst og parkering

Det er begrensede p-muligheter grunnet ombygging, men det er noen plasser vest for senteret (avgiftsbelagt). Det er i tillegg mulig å slippe av/på utøvere på p-plassen til Hageland, på andre siden av veien, syd for hotellet.

Det vil være merket til forstart og arena fra hotellet. Fra forstart er det merket til arena for ledere. Løpere har ikke adgang til arena før de har løpt.



## Forstart

Avstand fra hotellet til område for forstart er ca. 2 km langs vei og sti. Det anbefales å beregne minimum 25 minutter gangtid. Det er satt opp merkebånd og skilt. Det er kun tillatt å følge merket trasé.

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.

Oppvarming skjer i området på forstart. Ved forstarten er det også toalett. Løperne bringer med egen drikk. Det er mulig å sette opp kretsvis lagstelt på anviste plasser i området 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, som 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.

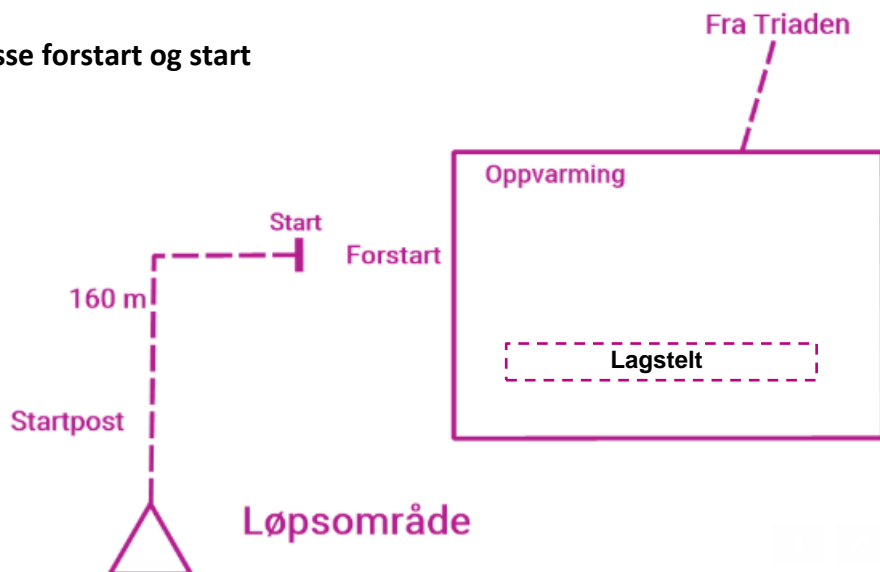
## Startprosedyre

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	Opprop og registrering i start bås.
3 min. før start:	Løse postbeskrivelser tilgjengelig.
2 min. før start:	«Ventebås»
1 min. før start	Nedtelling til start. Startklokke ved startstreken viser faktisk starttid. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket til startpost ca. 160 meter

## Skisse forstart og start



## 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 stempling. Løpstiden går fra starttidspunktet. Måltiden registreres automatisk når løperen passerer målstreken. Det er ikke stempling 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 stempling 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 på 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 for de som måtte ha 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 stempling med Emit Touchfree finnes her:

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

## Antrekk

Antrekk iht. NOFs regler. Det er ikke tillatt med o-sko, kun joggesko.

## Klasser og løyper

Klasse	Startnr.	Lengde (luftlinje)	Stigning (meter)	M1	Forvarsel	Antall poster	Stipulert vinnertid
D14 (47)	1-68	2,17 km	94 m	9 min	13 min	16	14 min
D15 (63)	100-184	1,94 km	76 m	10 min	13 min	16	14 min
D16 (58)	200-277	2,22 km	108 m	4 min	13 min	18	14 min
H14 (65)	300-379	2,05 km	78 m	10 min	13 min	19	14 min
H15 (56)	400-487	2,51 km	106 m	9 min	13 min	22	14 min
H16 (60)	500-576	2,28 km	94 m	9 min	13 min	19	14 min

M=Meldepost

## Kart

HL Sprinten foregår i Lørenskog sentrum. Kartet er revidert i 2019/2020, målestokk 1:4000, tegnet iht. ISSprOM 2019, ekvidistanse 2 m og karttrykk på vannfast papir.

Spesielle tegn:

- Lekeapparat, lekehytte, sittegruppe
- × Avfallsmottak
- Brannhydrant

## Terreng

Området for sprinten er preget av blokkbebyggelse med gressplener, mindre skogholt og gang/bilveier. Det er satt ut vakter der løperne krysser veier, men vi oppfordrer likevel deltakerne om å være forsiktige ved kryssing. Underlaget er en god blanding av gress, asfalt og skog. Enkelte veivalg kan gå via bratte ulendte skråninger. Avhengig av veivalg, så er fordeling av underlag: 15-20 % skog, 40 % gress, 40 % asfalt/grus.

Det ser ut til å bli vått i terrenget løpsdagen. Slitasjen på plener er betydelig større ved bruk av o-sko enn med joggesko, og vi er avhengig av et godt forhold til borettslagene for å muliggjøre bruk av terrenget ved senere anledninger. Alle former for piggsko er derfor ikke tillatt. Det anbefales sko med godt feste og o-sko med knott er tillatt (**endret 31.7**).

## Forbudt område

Alle løyper kommer i kontakt med forbudte områder og sperringer. Disse er markert på kartet, og i terrenget med bånd eller gjerder der det har betydning for veivalg.

## Arenapassering

Alle løyper vil passere arena underveis i løpet.

## Forvarsling

Det er forvarsel ca. 1-2 min før målgang.

## Målgang

Det er merket løype ca. 50 meter fra sistepost til mål som skal følges. Målgang, se arenaskisse. Løpstiden registreres automatisk ved passering av målstreken, det er ikke behov for å stemple på målpost. 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 stempelingen 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. Følg arrangørens anvisning om opphold på arena etter løpet.

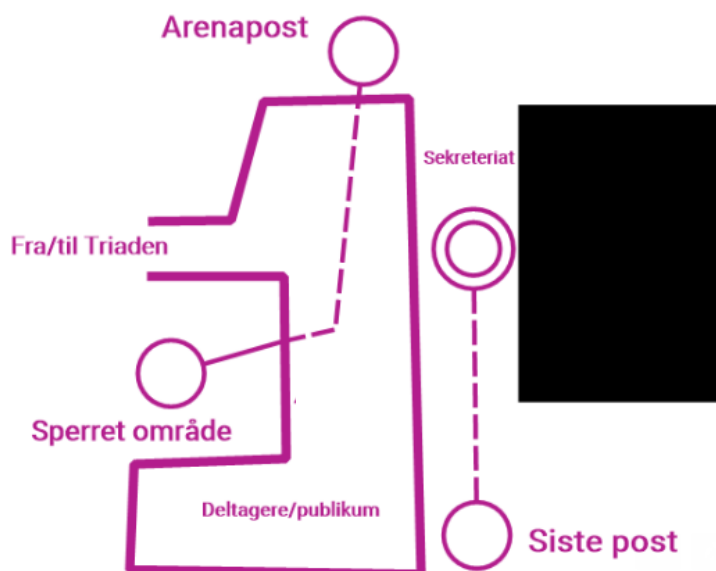
## Innsamling av kart

Løperne leverer kartet etter målgang unntatt løperne som har målgang etter at siste løper har startet. Disse beholder kartet. Nye løpskart deles ut i informasjonscenteret på hotellet, samt ligger tilgjengelig på nett etter løpet. 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.

## Arenaskisse



## Toaletter

Det er toaletter på forstart og på arena.

## Væske

Løperne må bringe med egen drikke til start og mål. Det er ikke væskeposter i løypa og ikke løperdrikke etter målgang.

## Lunspakker

Det er ikke kiosksalg. 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 meldepost i alle klasser. Det planlegges med streaming av arenalyd, samt live bilder og intervjuer med løpere som kommer i mål. Se linker i Eventor.

Det er god mobildekning i området. Offisielle resultatlistene legges ut på Eventor. Protestfrist annonseres av speaker på arena. For resultatlistene utover det henvises det til <http://www.liveresultater.no>.

## Premier og blomsterseremoni

Det blir blomsterseremoni for de 3 beste i hver klasse. Seremonien foregår umiddelbart etter at alle løperne i hver klasse er i mål og protestfristen er ute. HL-medaljer i henhold til NOF's regler. 1/3 premiering av antall påmeldte i HL-sprint. Øvrige premievinnere henter premier i området hvor blomsterseremonien foregår.

## Sanitet

Lege og sykepleier er tilgjengelig på arena. Førstehjelpsutstyr er også tilgjengelig på forstart.

## 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 med egen drikkeflaske, da det ikke er løperdrikke i mål.

## Organisasjon

Løpsleder	Terje Linløkken
Løypelegger	Odin Tellesbø
Tidtaking	Frode Bakkehøi
Arena	Håvar Brevik
Start	Dag Haugland
Speaker	Ingrid Nerموen
Smittevernleder	Camilla Svensvik
TD/Kontrollør (NOF)	Jan Arild Johnsen
Jury	Torgeir Aune, Byåsen Mari G. Schjøllberg, Tynset Rune Christiansen, Sandnes

## VI TAKKER VÅRE SPONSORER



VI

