Sprintliga

Publikumsløp

Fredag 7.august 2020

PM

Tidsskjema Fredag 7.august

Tidspunkt	Kommentar
15:00	Første start sprint D/H 17-
17:30-18:15	Start publikumsløp
19:00	Mål stenges for publikumsløp
19:00	Første start rerun

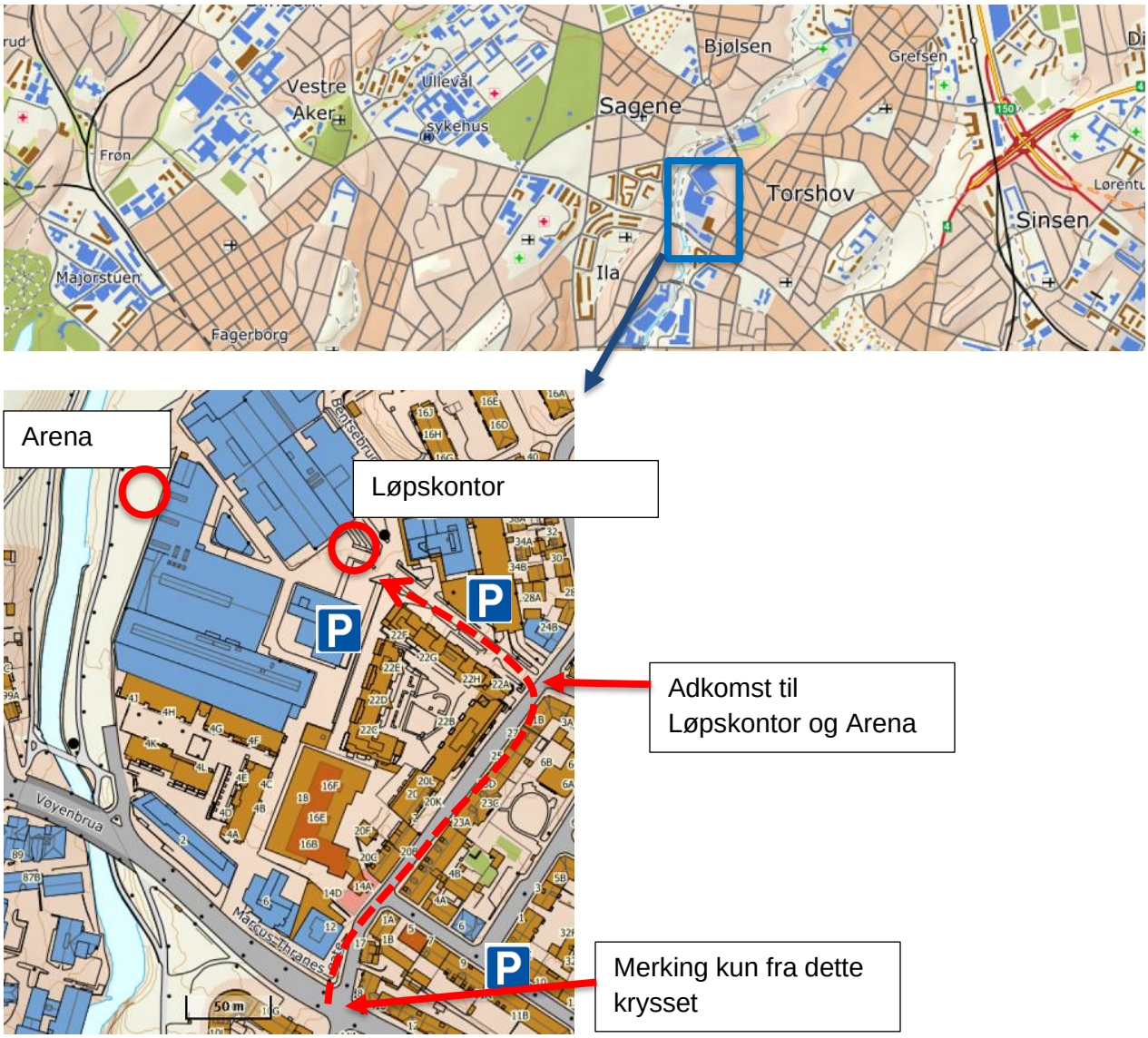
Frammøte / Arena

Arena ved Myrens Verksted, Sagene, Oslo
Koordinater: 59.935113, 10.757771

Adkomst, og parkering

Det blir kun merket til Arena fra krysset mellom Marcus Thranes Gate (Ring 2 / Fylkesvei 161) og Sandakerveien (59.932402, 10.760079)

Parkering på offentlige parkeringsplasser ved Myrens Verksted. Arrangøren har ingen parkeringsvakter i området. Se eksempler i kart nedenfor.



Kartskisse som viser adkomst til Arena

Løpskontor	Løpskontor er angitt på kartet ovenfor. Ved løpskontoret - Utdeling av startnummer, obligatorisk for alle deltagere - Utdeling av Emit-tags for de som skal leie. - Oppbevaring av tøy / bagasje. - Toaletter.
Tidtakingssystem	Det benyttes emiTag til tidtaking og postkontroll. EmiTag med nummer lavere enn 3 673 870 må bytte batteri eller byttes helt ut. Vi anbefaler løpere å ikke løpe med disse brikkene. Løpere som ikke er påmeldt med gyldig EmiTag tildeles leiebrikke av arrangøren.Leiebrikker faktureres med kr 50,-
Betaling	Medlemmer av norske klubber faktureres. Deltagere som ikke tilhører klubb eller fra utenlandske klubber betaler deltagelse før start. Vipps: #18937, Nydalens Skiklub
Avstand fra løpskontor til start	550 meter Oppvarmingskart er tilgjengelig i karanteneområdet.
Løpsantrekk / sko	Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.
Overtrekkstøy	Evt overtrekkstøy transporteres fra forstart til Arena etter at konkurransen er avsluttet.
Startprosedyre	Fri start, tid tas med EmiTag.
Postbeskrivelser	Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

Klasser og løypelengder

Samme løyper som Sprintliga

Løypelengde raskeste veivalg (luftlinje)

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Stigning
Åpen Kort	3290 meter (2,0 km)	14	65
Åpen Lang	3950 meter (2,5 km)	19	70

Mål

Stempling med EmiTag i mål.

Beskrivelse av løpsområdet

Terrenget er slakt eller moderat hellende fra nord mot sør på begge sider av Akerselva. Området har variert bebyggelse fra eldre industri- og boligbebyggelse til nye forretningsbygg, skoler og boligbygg etablert de siste 10-15 årene. Det er i tillegg et tett nett av bilveier, gangveier, trapper og smug, samt åpne parkområder og noen små partier med skog. Ca 10% gress, for øvrig fast underlag.

Kart

Utsnitt av sprintkartene Bjølsen / Sagene, utgitt til NM Sprint 2019 og Iladalen Vulkan utgitt i 2016 / 2019.
Målestokk 1:4 000, ekvidistanse 2 meter.
Kartene er oppgradert til ISSprOM norm i 2020.

Løpskartet er skrevet ut på godkjent printer hos Benjaminsen Sats & Trykk på vannfast papir.

Noen kartdetaljer

Kryssing av Ring 2

Undergang på kartet er eneste mulighet for kryssing av Ring 2. Det er tillatt å løpe på fortau på sydsiden over Ring 2. Kryssing av veibanen er forbudt og medfører diskvalifikasjon.



Trapp over flere etasjer:





En av trappene på kartet går i siksak over 4 ½ etasje. Dette fremgår ikke riktig på kartet. Bildet ovenfor viser hvordan kartet er tegnet og et bilde av inngang på nedsiden (øst). Trappen har 108 trinn, en stigning på ca 16 meter og er 50 meter lengre enn hva som fremgår kartet (dette inngår i løypelengden, trappen inngår i beste veivalg).

Løpe i 2 plan:

Kartutsnittet til høyre viser et parkeringshus under bakken med gressplen, idrettsplass og skatepark på oversiden.



Det er tillatt å løpe på begge nivåer under konkurransen, i nedre nivå er det stiplede traseer som er aktuelle.

Byggearbeider

Det er satt opp stillas for vedlikehold av enkelte leiegårder. Dette er ikke markert på kartet.

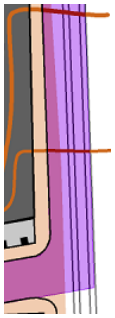
Hensyn til publikum og beboere

Løperne må regne med at det er mange fotgjengere og beboere i løpsområdet under arrangementet. Det er trange passasjer og deltagere må ta hensyn til andre som er i området.

Trafikksikkerhet

Det er normal trafikk i gatene under arrangementet.

Løperne er ansvarlig for egen sikkerhet og må ta hensyn til alle typer kjøretøy under løpet. Løypene vil kun krysse veier med lite trafikk (30 sone) .



Kartet grenser til hovedveier. Disse er angitt med forbudt område på løpskartet. Det er tillatt å løpe på fortau langs disse hovedveiene. Se karteksempel

Fair play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller publikum å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet.

Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som upasserbare, uavhengig av den reelle passerbarheten.
I noen tilfeller er slike detaljer, eller grensen mellom passerbar og upasserbar detalj markert med sperrebånd i terrenget.



Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

Løperdrikke

På grunn av smittevern er er det ingen drikke under arrangementet. Løpere anmodes om å ta med egen drikke.

Resultater

Ingen resultatservice eller speakertjeneste på Arena.
Lenke til live-senter finnes på hjemmesiden.

Offisielle resultatlister blir publisert på nett.

Smittevern

Se eget dokument for smittevern

Førstehjelp

Det er førstehjelpsskrin til på arena.

Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i karanteneområdet.

Ved behov for hjelp under løpet, ta kontakt med post- eller løypemannskap. Disse bærer refleksvest.

Toaletter

Det er toaletter i ved løpskontoret.

Salg

Arrangøren har ikke salg på arena. Det er flere kiosker, kafeer, restauranter og matbutikk i umiddelbar nærhet til arena.

Funsjonærer:

Løpsleder: Helge Stubberud, 922 66 947
Kartansvarlig: Øivind Due Trier
Løypelegger: Helge Stubberud
Løypekontrollør: Anne Johanne Lind Nørbech
Kontrollør: Niklas Profors

Samarbeidspartnere: