



Sprintliga med Heatfinaler

PM

Sollerudstranda, Lysaker

9.august 2020



SPRINTLIGA 2020
NORSK ORIENTERING

Konkurransen inngår i serien

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



IL Heming og Fossum IF ønsker velkommen til Sprintliga fra Sollerudstranda!

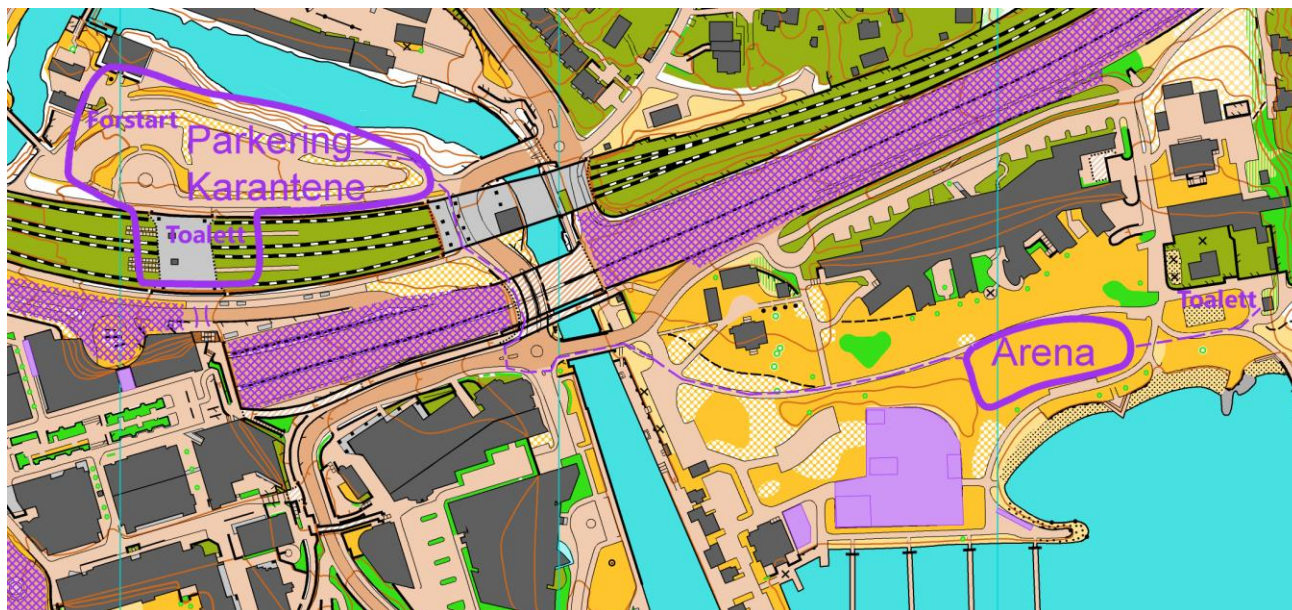
I dette PM'et finner du alt du trenger å vite konkurransedagen. For info om adkomst, parkering etc., se eget PM for dette.

GENERELL INFORMASJON

Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Søndag 9. august	08:30	Arena og løpskontor åpner
	09:40	Alle deltakere må ha kommet til karanteneområdet
	09:52	Første start Heatfinaler
	10:56	Siste herrestart med Heat A, Herrer
	11:00	Siste start med Heat A, Damer
	11:15	Siste løper i mål
	11:45	Premieutdeling

Oversiktskart for parkering/karantene og arena, samt lovlig vei mellom arena og parkering/karantene og mellom arena og toalett:



Avstander

Parkering/Karantene – Arena: 500 meter
Arena – Toaletter: 100 meter
Karantene – Forstart: 0 meter

Innbydelse Sprintliga 9.august med Heatfinaler



Instruks til deltagere om smittevern:

Husk å holde 1 m avstand til personer utenfor husstanden både i karantenesone, på start og på arena. Følg instruks fra smittevernansvarlige på start og mål, hender skal sprites før start og ved målgang.

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.

Adkomst Arena

Fra Parkering/Karantene er det merket rute til Arena slik som vist i oversiktskartet. Denne ruten skal benyttes.

Hvis man kommer med tog til Lysaker, eller med buss østfra og går av på nordsiden av E18, så skal man gå direkte til Parkering/Karantene og følge merkingen derfra.

Kommer man med buss vestfra og går av på sørsiden av E18 så følger man sykkelstien østover ca 100 meter til man kommer til merkingen til Arena.

Arena

Arena er på Sollerudstranda som er et flott friluftsområde med gode bademuligheter etter løpet.

Det er ikke anledning til å sette opp klubbtekt på arena.

Offentlig toalett er tilgjengelig øst for arena.

Det vil ikke være salg av mat eller drikke på arena. Man må ha med personlig mat og drikke selv. Det er heller ikke løperdrikke etter målplassering.

Løpskontor

Løpskontor er på Arena. Leie av EmiTag gjøres her.

Karantene

Alle deltakere må møte opp i Karanteneområdet senest kl. 09:40 og forbli her frem til start.

Når man beveger seg mellom Arena og Karantene skal den merkede ruten benyttes.

Det finnes ikke noe telt e.l. i Karantenen, men det er lov å oppholde seg i bilene i Karantenen (som også er Parkeringen) eller under tak i tunellen på Lysaker stasjon. Det er offentlige toaletter på Lysaker stasjon. Betaling kr 10,- med Visa/Mastercard.



På stasjonsområdet er det også åpne butikker som Joker og Subway.

Løpere som har ikke startet, har ikke lov til å kommunisere med løpere som har løpt eller avbrutt sitt løp. Det er heller ikke lov til å se på GPS-trackingen.

Oppvarming

Før kl. 09:40 kan oppvarming skje i Karanteneområdet samt langs den merkede ruten mellom Arena og Karantenen. Etter kl 09:40 er det kun lov å varme opp innenfor Karanteneområdet.

Nedjogg

Løpere som er ferdig med sitt løp kan jogge ned på gresslettene vest for Arena. Det er ikke lov å kommunisere noe om løypene til løpere som fortsatt er i konkurransen, eller bevege seg opp til Karantenen før kl. 11:00.

Gammelt kart over området

Det er ikke lov å ha med seg gammelt kart over løpsområdet til Parkering/Karantene eller Arena.

Startlister og gps-tracking

Finnes online på arrangementet i Eventor.

Løpsantrekk og løpssko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Kvitteringsystem og tidtaking

Det benyttes eTiming tidtaking med EmiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen emiTag må leie brikke på løpskontoret.

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.



LØYPER, KART OG TERRENG

Klasser og løypelengder

Klasse	Lengde NOF [km]	Lengde IOF *	Stipulert vinnertid
D17	2.21	3.18	13:30
H17	2.68	3.97	13:55

* Lengde IOF er målt langs korteste relevante veivalg

Kart

«Lilleaker - Vækerø», utgitt av Fossum IF.
A3-format og printet på vannfast papir. Det vil være kartbytte, og kart/løype er printet på begge sider av arket.
Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 meter.
Kartet er synfart 2019 og revidert sommeren 2020.
Kartet er tegnet iht ISSprOM 2019

Terreng og løpsområde

Terrengen er en blanding av næringsområder, park og noen boligområder og skogholt. Avhengig av veivalg vil underlaget bestå av 0-5% skog, 10-15% gress, og ellers asfalt, betong eller hardpakket grus.
Det vil kunne være noe biltrafikk i deler av terrengen. Andre deler er et mye benyttet tur og rekreasjonsområde hvor det vil kunne være en del folk. Det er løpernes ansvar å ta hensyn til både myke og harde trafikanter. Det vil være vakt ved en veipassering.

Forbudte områder og barrierer

I løpsområdet er det områder det er forbudt å løpe inn i eller gjerdet/murer/hekker/merkebånd det er forbudt å passere. Dette er gjort både på grunn av løpernes sikkerhet, av hensyn til beboere og grunneiere, eller for å skape o-tekniske utfordringer. Sprintnormen ISSprOM 2019 definerer hvilke kartegn dette gjelder. Det er løpers ansvar å sette seg inn i sprintnormen og følge kartets definisjon på hvor det er lov å løpe.

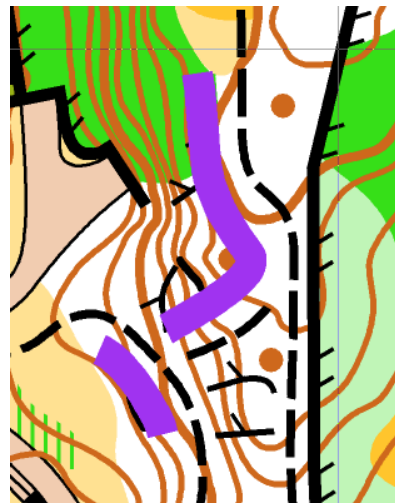
Sprintnormen ISSprOM 2019 finner du her:

<https://orienteering.sport/iof/mapping/>

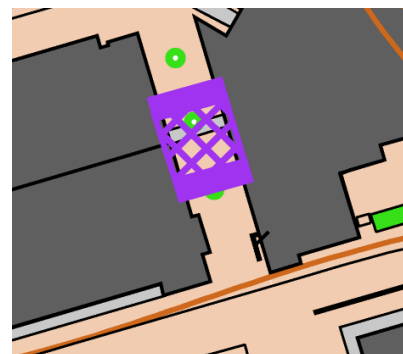


Kunstige sperringer

Langs deler av et aktuelt veivalg er det trukket sammenhengende merkebånd som ikke skal krysses. Karttegn 708, Out-of-bounds boundary, er benyttet for å vise hvor merkebåndet går. Dette er gjort pga løpernes sikkerhet, og for å lede løpere unna skrenter/stup og falleferdige ståltrådgjerder. Det er benyttet orange/hvitt merkebånd.



Det er også benyttet noen kunstige sperringer av o-tekniske årsaker. Disse er tegnet med karttegn 709, Out-of-bounds area, samt tydeliggjort med karttegn 708, Out-of-bounds boundary, i hver ende, og er i terrenget merket med flere orange/hvite merkebånd liggende på bakken i det sperrede området.



Merket løype

Både dame- og herreløypa har merket løype mellom to poster. Det er merket med rød/hvite bånd. Det skal stemples på begge poster. På kartet er den merkede løypen tegnet med karttegn 707, Marked route.

Kartbytte

Det er kartbytte på en post i løypa. Første del av løypa er printet på ene siden av kartet, og del to er printet på den andre siden. Ved siste post i første del av løypa snur man kartet og fortsetter orienteringen fra starttrekanten. De neste postene er nummerert videre fra kartbytteposten.

Postbeskrivelse

Postbeskrivelsen er trykket på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser.



START OG RUNNER'S CHOICE

Forstart

Forstarten er i vestre del av karanteneområdet.
På forstart vil alle deltagerne få utdelt startnummer og eventuelt gps-vest og gps.
Opprop skjer ved forstarten 4 minutter før start. Det er kort vei videre til start.
Overtrekkstøy vil ikke bli fraktet tilbake til arena underveis i arrangementet.

Startprosedyre

-4 min (forstart): EmiTag sjekkes og nulles ved opprop
-3 min (forstart) : Gå fra forstart til start (ca 50 meter)
Følg anvisninger fra startere:
-2 min (start): gå inn i anvist startbås
-1 min (start) : Gå frem til ark med de tre Runner's Choice-alternativene og studer alternativene i 30 sek. Startleder vil si fra når det er 10 sekunder igjen.
-30 sek (start): Ta det kartet som er plassert bak det alternativet som velges, og gå frem til startlinje. Kartet skal være rullet sammen frem til starten går.
-0 min: Start. 20m til startpost

For sent til start Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6:

- Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.
- En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

«Runner's choice»

På kartbordet ligger tre kartutklipp. De tre kartutklippene vil være sortert i forskjellig rekkefølge på de forskjellige kartbordene. Hvert kartutklipp viser et utsnitt av løypa. Den første posten i runner's choice delen har post nummer 1, de neste postene er nummerert 2, 3, osv. Deltakeren må sammenligne og vurdere hvilken av de 3 alternativene man mener er raskest og vil bruke. Valget skal naturligvis holdes hemmelig for de andre deltakerne i heatet. Kartutklippene kan studeres i perioden -60 til -30 sek før start, altså i 30 sekunder. Løperen MÅ gjennomføre løpet ihht valgt kart. En annen gjennomføring medfører diskvalifikasjon.



MÅLGANG, REKKEFØLGE OG RESULTAT

Kart og målgang

Det er ingen stempling i mål. Kontroll av løperens kartvalg (Runners Choice) og gjennomført løp gjøres rett etter målgang. Løpere som ikke har med kartet til mål vil bli disket.

EmiTag leses av og strekktider utleveres. Startnummer, GPS og GPS vest samles inn etter målgang.

Rekkefølge i mål

Rekkefølgen i mål avgjøres av måldommer, og målpassering skjer når brystet passerer mållinjen (konk.regler 22.9.7)

Resultat

De 6 deltakerne som løper i heat A gjør opp om plassering 1-6, løperne i B-heatet gjør opp om plassene 7-12, etc. Dersom en deltaker i et heat blir disket eller ikke fullfører blir denne deltakeren uplassert, og løpere i dårligere heat rykker opp på den endelige resultatlisten.

Løpsleder:

Marit Inngjerdingen, IL Heming

Løypelegger:

Oskar Størmer, Fossum IF

TD, sprintligaen:

Niklas Pofors

Kontakt:

Leif Størmer, tel: 917 72 987, e-post: leif.stormer@gmail.com



Sponsorer

Klubbssponsorer



Forbundssponsorer



Sponsor Sprintliga



Innbydelse Sprintliga 9.august med Heatfinaler