

PM

Ivar-O-løpet 22.08.2020



Forbehold Covid-19

Løpet arrangeres etter retningslinjer fra Norges orienteringsforbund, og i tråd med anbefalinger fra FHI og Norges idrettsforbund. Endringer som følge av Covid-19 kan forekomme og informasjon blir gitt via Eventor.

Merk følgende:

- Løpet arrangeres etter kom-løp-reis-prinsippet og det er ikke anledning til å oppholde seg på samlingsplass utover det som er nødvendig.
- Personer med symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta
- Det er bare adgang for personer som er påmeldt på forhånd. Dette gjelder også for deltakere som skal skygge nybegynnere eller trenere/ledere.
- Alle løpere skal vise hensyn og opprettholde minimum 1 meters avstand til andre løpere

Arena/parkering:

[Høymyr](#) ved Sollihøgda

Parkering ved samlingsplass, følg anvisning, det er ikke parkeringsavgift.

Samlingsplass

Utgangspunkt for løpet vil være utfartsparkeringen på Høymyr. Det vil ikke være tradisjonell samlingsplass og det vil ikke være mulighet til å sette opp klubbtekt. Løpere skal være ferdig skiftet ved ankomst

Trimtex-cup:

Løpet inngår i AOOKs Trimtex-cup som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13-16 år. Konkurransereglene for disse løpene gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup. Se Link til regler for [Trimtex-cup](#).

Løpet var planlagt som fellesstart for alle Trimtex-cup-klasser. Av smittevern hensyn er løpet endret til individuell start. Ledertrøyer i Trimtex-cup vil ikke bli delt ut og løpere vil ikke bruke startnummer.

Kart:

Sollihøgda Nord (Krokskogen), Nytegnen 2018/2019, revidert 2020.

Kartet blir trykket på vannfast papir, men plastlommer vil være tilgjengelige på start

Trykkes hos Benjaminsen Sats & trykk

Terreng

Granskog av varierende alder, og dermed stor variasjon i både sikt og løpbarhet. Stort sett god løpbarhet i den eldre skogen. Moderat kupering med enkelte myrområder, dog langt færre enn i nordligere deler av Krokskogen. Området er preget av aktivt skogbruk, og hogstfeltene kan stedvis betegnes som frodige. Ungskog kan her forekomme og løpbarheten vil variere noe, selv om sikten stort sett vil være god. Vi befinner oss på et lavaplatå av rompeporfyr og basalt, og det kan være verdt å ta en kikk på bakken, spesielt om du befinner deg vest for Toresplassveien. Uavhengig av om man kikker ned eller ikke, og om skogen er ung eller gammel, vil områder med steinete bunn kunne oppleves som løpsteknisk krevende. Gode gjennomføringer og trasévalg vil bli belønnet, kanskje i enda større grad enn det man er vant med. Et par grusveger og flere skiløyper/stier krysser gjennom terrenget, og i nordvestlig-sydøstlig retning er det gode muligheter for lettløpte alternativer. Merk dere at noen stier kan være vanskelig å oppdage på grunn av frodig undervegetasjon.



TRIMTEX

Klasser og løyper:

Klasse	Nivå	Lengde	Målestokk
D70, H80	A	2,9 km	1:7 500
D60, H70	A	3,3 km	1:7 500
D50, H60, Åpen AK	A	4,2 km	1:7 500
D40, H50	A	4,7 km	1:7 500
H21	A	8,7 km	1:15 000
D21	A	6,7 km	1:15 000
H17-18, H19-20, H40, Åpen AL	A	6,7 km	1:10 000
D17-18, D19-20, H15-16	A	5,2 km	1:10 000
D15-16	A	3,8 km	1:10 000
D13-14, H13-14, åpen B 10-16/17-	B	3,3 km	1:7 500
D11-12, H11-12 Åpen C 10-16/17-	C	3,0 km	1:7 500
D9-10, H9-10	N	2,1 km	1:7 500
Åpen N 10-16, åpen N 17-	N	2,7 km	1:7 500
Åpen N	N	2,0 km	1:7 500

Start

Alle deltakere får tildelt starttid med startlister som publiseres i Eventor. Det vil være puljestarter og løpere fra samme klubb starter i samme pulje. Antall puljer og endelig tidsskjema avhenger av antall påmeldte deltakere.

Det er bare løpere eller påmeldte skygger/trenere/ledere som har tilgang til arena! Alle som skal være på samlingsplass, uavhengig av deltakelse må melde seg på.

Pulje 1 – Første start klokken 10.30

Pulje 2 – Første start klokken 13.00

Det vil være merket fra samlingsplass til start, ca. 1000 meter på grusveg. Som en del av startprosedyren skal alle deltakere sprite hender og EKT-brikke. **Husk avstandsregel!**

For alle løpere som får kartet før start (n-løyper og c-løyper) skal dette hentes på løpskontoret/sekretariatet.

Tidtaking

Tidtaking blir gjort med Emit-ekt. Alle brikker skal desinfiseres før start.

Løpere som er oppført med leiebrikke får denne utlevert på løpskontoret. Leiebrikke belastes med 50 nok og må erstattes hvis tapt.



TRIMTEX

Målgang

Det er to ulike målposter og klassene D40, D/H50, D/H60, D/H70, D/H80 og Åpen AK har utskutt mål. Resterende klasser har målgang på samlingsplass. Løsning med utskutt mål er valgt slik at alle klasser vil kunne løpe i den beste delen av terrenget.

Fra utskutt mål er det merket løype til samlingsplass, ca. 1500 meter.

Etter målgang skal løpere holde avstand, vaske og sprite brikke på anvist sted og så gå videre til brikkeavlesning. Det vil ikke bli delt ut strekktidlapper og løpskartene vil bli samlet inn. Løpskart vil bli gjort tilgjengelig på Eventor i etterkant av løpet.

Etter målgang skal alle løpere trekke hurtig vekk fra samlingsplass

Løperdrikke

Det vil ikke være løperdrikke hverken før, under eller etter løpet. Alle løpere oppfordres til å ta med egen drikke.

Resultater

Det vil ikke være oppslag av resultater på samlingsplass, men resultater vil være tilgjengelig «live» under løpsdagen. Etter løpet vil resultater bli kunngjort via Eventor.

Livelox

Livelox blir tilgjengelig etter løpet.

Premiering

Det vil ikke bli arrangert tradisjonell premieutdeling, men klasser med full premiering vil ha mulighet til å hente premier etter målgang. Øvrige klasser premieres etter NOF's reglement og det vil være mulig å hente premier på Askerløpet (søndag 23 august). Alternativt kan premier hentes etter avtale med Solveig Sikkeland (tlf. 900 88 133).

Salg

Det legges opp til korona-vennlig kiosk med salg av mineralvann og enkel «snacks»

All betaling via vipps: **#93371** (Tyrving Orientering)

Toalett

Det vil være toalett tilgjengelig på samlingsplass, men ikke ved start.

Vask

Det er ikke mulighet for dusj på samlingsplass og vask skjer etter våtklut-metoden. Det oppfordres om at dette gjøres raskt etter målgang eller utenfor arena.

Sanitet

Det vil være enkel sanitetstjeneste tilgjengelig på samlingsplass



TRIMTEX

Sikkerhetstiltak som følge av korona

Følgende tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet:

- Småttroll
- Barnepark
- Vask
- Tøyfrakt fra start
- Løperdrikke

Hovedfunksjoner:

Løpsleder: Gunnar Fiskum (tlf: 936 16 314, epost: gafiskum@gmail.com)

Løypelegger: Torgeir Nørbech (tlf: 412 08 608, epost: torgeirnorbech@gmail.com)

Smittevernansvarlig: Betty Ann Bjerkreim Nilsen (tlf: 922 69 971, epost: bettyannbn@gmail.com)

Teknisk delegert: Pål Skogedal (tlf: 48236590, palskogedal@gmail.com)

Velkommen!