



Norgescup, sprint World Ranking Event

Fredag 26. april 2013

PM

Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen til Askim!

Arena: Arena er Askim stadion. Det er merket fra E18, 1 km syd for Askim sentrum. Følg merking og anvisning fra parkeringspersonell.

Parkering: Parkering skjer på parkeringsplasser etter nærmere anvisning fra parkeringspersonell. Inntil 400 m. å gå fra parkering til arena.

Kart og terreng: Askim sentrum. Utgitt 2013. Målestokk 1:5 000. Ekv. 2 m. Løpsterrenget er variert med en blanding av bykvartaler, villastrøk, park og nærterreng.

Sentrumsområdene i Askim er løpsområde og sperret for rekognosering for løpere mens løpet pågår.

Start: Første ordinære start kl. 15.30. N-åpen og direkteklasser har valgfri starttid fra kl. 15.30 til 18.00.

Alle klasser har samme start. Det er 250 meter til start og det er merket med svarte og gule bånd. Det er 1 minutt startintervall.

Alle norgescupklasser og klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 skal bære startnummer. Det er selvbetjening ved start.

N-åpen får utlevert kartet ved henvendelse til målgang for N-åpen/direkteklasser bak tribunen. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Det er startpost i alle klasser. Løse postbeskrivelser fås ved start.

Tidtaking/postkontroll: Tidtaking og stemplingskontroll for Norgescupklasser, D/H 13-14 og D/H 15-16 skjer ved bruk av EmiTag/Emit Touch-Free Pro system (se egen info om dette). EmiTag deles ut ved start. Når løperne har fått utdelt EmiTag må løperne oppholde seg i startområdet.

For øvrige klasser brukes «vanlig» Emit EKT løperbrikke. Kontroller startlisten at brikkenummer er korrekt. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer er korrekt. Hvis feil brikkenummer - kontakt sekretariatet.

GPS: 20 løpere i D21 og 30 løpere i H 21 skal bære GPS. Denne deles ut ved start sammen med EmiTag. Oversikt over hvem som skal løpe med GPS blir lagt ut på løpets hjemmeside og Eventor, samt ved oppslag på samlingsplass og start. Når løperne har fått utdelt GPS skal løperne oppholde seg i startområdet.

Passering: Løperne passerer i ytterkant av arena underveis i løypa.

Klasser og løypelengder:

KLASSER OG LØYPELENGDER			
Norgescup klasser	Lengde	Øvrige klasser	Lengde
H 21	3,3 km	H 15-16	2,3 km
D 21	2,8 km	D 15-16	2,0 km
H 19-20	2,9 km	H 13-14	1,9 km
D 19-20	2,2 km	D 13-14	1,8 km
H 17-18	2,8 km	N åpen	1,3 km
D 17-18	2,1 km	Åpen ungdom	2,2 km
		Åpen damer	2,1 km
		Åpen herrer	2,1 km

Direktepåmelding: Direktepåmelding fram til kl. 15.00 løpsdagen. Henvendelse til målgang for N-åpen/direkteklasser bak tribunen.

Endring/info: Henvendelse i sekretariatet.

Premiering: I henhold til NOFs regler. Premiering skjer samlet for alle klasser etter løpet – ca kl. 18.30.

Trafikkavvikling: Trafikken i Askim sentrum avvikles som på en ordinær fredag ettermiddag, og det er ikke iverksatt tiltak utover at det er merket om pågående idrettsarrangement i sentrum ved innfartsveiene til sentrum. Det er plassert ut funksjonærer på noen strategiske krysningspunkter av løypa for å bremse trafikken noe. Arrangør ber deltakerne vise aktsomhet i trafikken.

Forbudt område: Kunstgressbanen er forbudt område. Sentrumsområdene i Askim er løpsområde og sperret for rekognosering for løpere mens løpet pågår.

Dusj/toaletter: Toaletter i egen dovogn. Dusj fra kl. 18.00 innendørs i Askimhallen. Herrer har inngang direkte fra utsiden, mens damer har inngang gjennom hovedinngangen til hallen. Pga. at dusjen ligger i løpsområdet og løpstraseen krysser veien til dusjen er det dusj først fra kl. 18.00.

Salg av sportsutstyr: Sport8 har salgstelt med et godt utvalg av sesongens varer.

Løpsledelse: Løpsleder: Ståle Ruud. Løypelegger: Sigmund Vister

Kontrollør: Jan Arild Johnsen

Jury NC: Ivar Maalen – Ås UMB, Leif Størmer – Fossum, Jon Iver Bakken – Nydalen.



INDRE ØSTFOLD OK ØNSKER ALLE LØPERE

EN GOD TUR