



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

Askerløpet

Mellomdistanse og 6. løp i TRIMTEX-cup 2020

PM

Tid	Søndag 23. august 2020
Samlingsplass	Torsløkka, Vardåsen, Asker
Adkomst	Torsløkka ligger ca. 3 km sydvest for Asker sentrum. Ta avkjøring fra E18 mot Borgen. Ta til venstre i første rundkjøring og kjør Drammensveien (Fv 203) videre vestover (under motorveien). Det er merket avkjøring etter 2 km og dirigering til parkering. Offentlig kommunikasjon: Tog til Asker, deretter buss 280 til stoppested Vardåsen. Avgang hver 60 min. på søndager. For deltakere som kommer vestfra: Ta avkjøring nr. 20 fra E18 mot Asker. Ta til høyre i første rundkjøring og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Dikemark. Det er merket avkjøring etter 1 km.
Parkering	Parkeringsplasser ved Vardåsen skole. Følg vaktens anvisninger. Ingen avgift. Det er inntil 300 m å gå til samlingsplass.

Smittevern

Askerløpet arrangeres i henhold til retningslinjer fra NOF oppdatert 15. juni (vedlagt i Eventor).

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. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet.

Konkurransen gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, og ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Det presiseres at avstandskravet på 1 m gjelder for alle. Spesielt etter målgang og påfølgende veivalgdiskusjoner er det lett å glemme avstandskravet, men vi henstiller til alle deltakere om å etterleve og minne hverandre om denne grunnleggende smittevernregelen under hele arrangementet.

Det er oppnevnt en smittevernansvarlig for løpet. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.

Foresatte/venner/sjåfører som ikke skal løpe har ikke adgang til start- eller målområdet. Det er fine turmuligheter i Vardåsen. Vi anbefaler en toptur til Vardåsen (349 moh) med panoramautsikt over Oslofjorden, se <https://ut.no/turforslag/117100> eller vedlagt kart. Turen er skiltet fra området.

Klasser og løyper

Alle klasser har forhåndspåmelding og intervallstart. Det vil ikke være direkteklasser.

Konkurransklasser

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	Kart	Trimtex
D/H 9-10	2,3 km	2,3 km	N 2	1:7500	
D/H 11-12	2,5 km	2,5 km	C	1:7500	
D/H 13-14	3,0 km	3,0 km	B	1:10000	X
D/H 15-16	4,0 km	4,5 km	A	1:10000	X
D/H 17-18	4,5 km	5,6 km	A	1:10000	
D/H 19-20	4,5 km	5,6 km	A	1:10000	
D/H 21-	5,2 km	6,1 km	A	1:10000	
D/H 35-	4,5 km	5,6 km	A	1:10000	
D/H 40-	4,0 km	4,5 km	A	1:10000	
D/H 45-	4,0 km	4,5 km	A	1:10000	
D/H 50-	3,8 km	4,0 km	A	1:7500	
D/H 55-	3,8 km	4,0 km	A	1:7500	
D/H 60-	3,1 km	3,8 km	A	1:7500	

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	Kart	Trimtex
D/H 65-	3,1 km	3,8 km	A	1:7500	
D/H 70-	3,1 km	3,1 km	A	1:7500	
D/H 75-	3,1 km	3,1 km	A	1:7500	
D/H 80-	3,1 km	3,1 km	A	1:7500	
D/H 85-	3,1 km	3,1 km	A	1:7500	

Åpne klasser

De åpne klassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle åpne klasser. Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.

Se eget dokument for mer informasjon om løypenes nivå.

Klasser	Lengde	Nivå	Kart
N åpen	1,9 km	N 1	1:7500
N 2 åpen 10-16	2,3 km	N 2	1:7500
N 2 åpen 17-	2,3 km	N 2	1:7500
C åpen 10-16	2,5 km	C	1:7500
C åpen 17-	2,5 km	C	1:7500
B åpen 10-16	3,0 km	B	1:10000
B åpen 17-	3,0 km	B	1:10000

Om løpet

Trimtex-cup	Løpet er 6. løp i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurransklassene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup, men med de avvik som er angitt i eget dokument (vedlagt i Eventor). Det vil ikke være løpstrøyer og startnummer for løperne i Trimtex-klassene. Klatreetappe/veivalgstrekk: D/H 13-14: Fra post 1 til 2 (klatreetappe) D15-16: Fra post 4 til 5 (veivalgstrekk) H15-16: Fra post 6 til 7 (veivalgstrekk)
-------------	--

	Spurtetappe: D/H 13-14: Fra siste post til mål D/H 15-16: Fra siste post til mål
Kart	Vardåsen, revidert sommeren 2020 ved Håkon Løvli. Målestokk 1:10.000. Ekvidistanse 5 meter. Målestokk 1:7.500 for N1, N2 og C-klasser, og for D/H 50 og eldre. Kartene trykkes på vannfast papir. Postbeskrivelsene er trykket på kartet. Det er også løse postbeskrivelser ved start. Det er ikke lagsposer. Løpere i klasse D/H 9-10, D/H 11-12 og alle åpne klasser henter kartet på løpskontoret på forhånd. Kartene samles inn rett etter målgang (smitteverntiltak), men kart og løyper er tilgjengelig på Livelox etter løpet.
Terreng	Variert og til dels kupert terreng. Vegetasjonen består av gammel gran- og furuskog. Det er få hogstfelt. Noen områder med tett vegetasjon med innslag av løvskog. Området er et mye benyttet turområde med mange stier, terrengsykkelstier og løypetraseer. Noen tråkk til bl.a. turorienteringsposter er ikke tatt med på kartet. Generelt god løpbarhet.
Oppvarming	Oppvarming skjer i området nord for start. Se vedlagt kart.
Startprosedyre	Alle deltakere får tildelt en starttid. Startlistene legges ut i Eventor senest dagen før løpet. Avgang til start er ca. 10 min. før starttid, ferdig oppvarmet og løpsklar. Oppmøte ved start ca. 5 minutter før starttid. (350 m til start fra samlingsplass. Se egen skisse for startprosedyre. 3 minutter før starttid: Innsjekking med kontroll av brikkenummer. Deretter går du inn i startkøen som er merket med din klasse. Her desinfiserer du hender og brikke. 2 minutter før starttid: Du går over i neste bås og forsyner deg med postbeskrivelse. 1 minutt før start: Du går inn i startbåsen. Startfunksjonær legger kartet på bakken foran startende løper med kartsiden ned. Unntak er klasse D/H 9-10, D/H 11-12 og alle åpne klasser som henter kartet på løpskontoret på forhånd. 10 sekunder før start tar du opp kartet. 5 sekunder før start legger du EKT-brikken i startenheten. Ved det siste pipet løper du ut fra start og følger merkingen til startposten (merket med trekant på kartet). Det er ca. 150 m til startpost.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke (EKT).

Lånebrikker	Det vil være et begrenset antall utleiebrikker. Henvendelse på løpskontoret. Leiepris kr. 50,- Lånebrikker legges i egen boks ved mål. Tapte brikker faktureres med kr. 700,-
Målgang	Det stemples ved målgang. Se egen skisse av målprosedyre med 1) kartdrop, 2) vask av hender, 3) desinfeksjon av hender og brikke og 4) brikkeavlesing.
Resultater	Det deles ikke ut strekktidlapper. Det vil heller ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil foreligge i Eventor om kvelden samme dag, samt løpende på nett. Se link i Eventor.
Premiering	Det vil ikke bli arrangert premieutdeling. Det vil være premier til alle deltakere opp til og med 16 år. Selvbetjening fra premiebord i målområdet rett etter brikkeavlesning.
Påmelding	Det vil ikke være mulighet for etteranmelding og heller ikke direkte påmelding på løpsdagen.
Småttroll	Det vil dessverre ikke være småttroll.
Barneparkering	Det vil dessverre ikke være tilbud om barneparkering.
Salg	Det vil være kiosk med salg av mineralvann, kaffe og noe å bite i. Kun betaling med VIPPS 112183 (Asker Skiklubb Orientering).
Løperdrikke	Løperdrikke må medbringes av hver enkelt.
Toaletter	Det vil være toaletter på samlingsplass. Se skisse. Desinfeksjon av hender før og etter besøk. Samlingsplass ligger midt i et boligområde. Benytt toalettene!
Vask	Det vil ikke være dusj eller vaskemuligheter. Men det er gode bademuligheter kort vei fra samlingsplass. Både Oppsjø og Svinesjø har badeplasser.
Tøyfrakt	Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
Sanitet	Det vil være sanitetstjeneste i målområdet.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Smittevernansvarlig	Vera Halsaa, tlf. 95 76 01 49
Løypelegger	Hilda Øfsthus
TD	Nils Hæstad, Fossum

Velkommen til løp i Asker!