

# Smaalenenløpet

Søndag 28. april 2013



## PM

*Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen til Hærland!*

**Arena:** Arena er Lundebym & Co i Hærland. For deltakere som kommer på E18 vestfra er det merket fra E18, 7 km øst for Momarkenkrysset. For deltakere som kommer østfra er det merket fra E18 ved Trollbergstjern 13 km øst fra Momarkenkrysset. Følg merking og anvisning fra parkeringspersonell.

**Parkering:** Parkering skjer langs vei. Følg parkeringspersonellens anvisninger. Inntil 1.500 m. å gå langs vei.

**Kart og terreng:** Løken-Ørken. Utgitt 2013. Målestokk 1:7 500 / 1:10 000. Ekv. 5 m. Terrenget er svakt til moderat kupert og består hovedsakelig av åpen furuskog med god sikt. For det meste meget god løpbarhet, men det finnes også partier med høyere undervegetasjon som er noe mer krevende. Området er omkranset av dyrket mark. Flere større stier/veier går på tvers og på langs gjennom terrenget.

Dyrket mark som er forbudt å løpe på er markert med røde sperrefelt på kartet. Dyrket mark som ikke er markert med røde sperrefelt på kartet er det lov å løpe på.

**Start:** Første ordinære start kl. 11.00. N-åpen har valgfri starttid fra kl. 10.30 til 13.00.

Alle klasser har samme start. Det er 500 meter til start nordover langs veien. Det er merket med gule/svarte bånd.

Det er jaktstart for de beste i norgescupklassene, D/H 13-14 og D/H 15-16 basert på resultatene fra Lørdagskjappen.

Øvrige klasser har 1 eller 2 minutter startintervall. Alle N-klasser samt klassene D/H-10 og D/H11-12 og D/H13-16 C får kartet utlevert i lagsposen. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Det er startpost i alle klasser. Løse postbeskrivelser fås ved start.

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

**Tidtaking/postkontroll:** Stemplingskontroll skjer med Emit EKT i alle klasser. Kontroller startlisten at brikkenummer er korrekt. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer er korrekt. Hvis feil brikkenummer - kontakt sekretariatet for å få rettet dette. Back-up lapper finnes i lagsposen. Denne skal påføres brikkenummer, navn og klasse og settes på brikken.

Det skal stemples på målpost på mållinjen.

NC-klassene og D/H 13-14 og D/H 15-16 stempler på målpost 2 meter etter mållinjen.

Leiebrikker må leveres tilbake til sekretariatet. Manglende innlevering av leiebrikke belastes løperens klubb med full kostpris på ny brikke.

Norgescupklasser og D/H 13-14 og D/H 15-16 skal løpe med EmiTag for registrering av tid. EmiTag deles ut ved start. Når løperne har fått utdelt EmiTag, må løperne oppholde seg i startområdet.

**GPS:** De 6 (8 i D/H 21) best plasserte løperne fra Lørdagskjappen i NC-klassene skal bære GPS. Disse deles ut ved start. Når løperne har fått utdelt GPS, skal løperne oppholde seg i startområdet.

## Klasser, løypenivå, løypelengder og kartmålestokk:

KLASSER OG LØYPELENGDER							
Norgescupklasser:	Nivå	Lengde	Kart		Nivå	Lengde	Kart
H21E	A	12,4km	1:10000	D60, D65, H70, H75, D 40AK	A	4,1km	1:7500
D21E	A	8,8km	1:10000	D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	2,5km	1:7500
H19-20E	A	10,3km	1:10000	D13-14, H13-14	B	3,1km	1:7500
D19-20E	A	7,3km	1:10000	D17C, H17C, H10, H11-12,			
H17-18E	A	8,8 km	1:10000	H13-16C, D10, D11-12, D13-16C	C	2,4 km	1:7500
D17-18E	A	6,1 km	1:10000	D17N, H17N, D13-16N,			
				H13-16N	N	2,3km	1:7500
				D11-12N, H11-12N, N-åpen	N	1,0km	1:7500
<b>Ordinære klasser:</b>				<b>Direkteklasser</b>			
H21 A, H35	A	9,7km	1:10000	Direkte 1	N	2,3km	1:7500
H40	A	8,2km	1:10000	Direkte 2	C	2,4km	1:7500
D21A, D35, H45, H17AK	A	7,7km	1:10000	Direkte 3	A	4,6km	1:7500
H50, H55	A	6,9km	1:7500	Direkte 4	A	7,7km	1:10000
H15-16	A	6,0km	1:10000				
D40, D45, H60, D17AK	A	5,9km	1:7500				
D50, D55, H65, H40AK	A	4,6km	1:7500				
D15-16	A	4,5km	1:10000				

Klassene N-åpen og D/H-10 er uten rangering.

**Passering:** Norgescup-klassene passerer arena for kartbytte. Kartene ligger i kasser merket klasse. Deltakerne har selv ansvar for å ta rett kart.

**Væske:** I eliteklassene er det væske ved passering samlingsplass og for de lengste løypene også på sentrale passeringpunkter i løypa.

**Direktepåmelding/endringer:** Direktepåmelding fram til kl. 11.30 løpsdagen. Henvendelse i sekretariatet.

**Premiering:** I henhold til NOFs regler.

**Småtroll og barnepark:** På arenaen. Barneparken er for barn over 2 år. Barneparken er gratis. Det er 20,- kroner i deltakeravgift for småtroll.

**Dusj/toaletter:** Utendørs dusj på jorde vest for samlingsplass. Toaletter nordvest på samlingsplass. Følg skilting. Det er ikke toaletter ved start.

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



**Løpsledelse:** Løpsleder: Ståle Ruud.  
Løypeleggere: Rune Blågestad, Sigmund Vister, Jørn Haugerud.

**Kontrollør:** Kjell Lunde.

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

INDRE ØSTFOLD OK ØNSKER ALLE LØPERE  
EN GOD TUR I SKOGEN!