



PM

KM stafett for ØOK og AOOK Lørdag 5. september 2020

NB! Går med redusert deltager- og servicetilbud

Fremmøte: Arena: Gutterstrød (Fjerdingsveien - [59.240474, 11.341925](#)). Merket fra Fv599 ca 10 km nord for Halden. Herfra ca 6 km til arena/parkering.

Parkering: ved Arena.

Kart: Gutterstrød, ny synfaring ble utført 2016/2017 av Jussi Silvennoinen i.f.m. NM. Oppdatert i 2019 med ISOM2017-2 standart. Målestokk 1:7.500/1:10.000, ekvidistanse 5 m. Kartene trykkes på antius papir (vannfast).

Terreng: Middels kupert Østfoldterreng. For det meste relativt lettløpt gran- og furuskog. Noe ny og gammel hogst. Terrengen ligger fra 90 til 180 moh. og består av flere relativt slake høydepartier med noen bratte kanter. Terrengen har ganske få stier og veier.

Det stilles krav til klubbene at de må planlegge for transport av løpere til de to løpene (starttidspunktene) uavhengig av hverandre. Dvs. både løpere og ledere/sjåfører fra ungdoms-stafettene må forlate arena når ungdomsløpere er ferdig med konkurransen. Dette er en grunnleggende forutsetning for at neste løp med stafetter for DH17 kan starte. Kom løp dra prinsipp. Lagledere som ikke løper selv skal meldes på i Eventor, i klasse «Lagleder Ungdom» eller «Lagleder DH17». Publikum ønskes ikke på arenaen.

Starttider: H11-12 kl. 10.00, D11-12 kl. 10.00, H13-16 kl. 10.05, D13-16 kl. 10.10.
D17- kl. 14.00 og H17- kl. 14.10.

Klasser, etapper, løypelengde og vanskelighetsgrad:

Klasser	Etappe	Lengde D	Lengde H	Nivå	Merknad
D 13-16	1	3,7km	3,7km	A/B	
H 13-16 (KM klasser)	2 (ugaflet)	2,0km	2,0km	C	1-3 løpere M – 1:7500
	3	3,7km	3,7km	A/B	
D 17- H 17- (KM klasser)	1	5,3-5,4km	7,4-7,5km	A	
	2	4,4km	5,8-5,9km	A	
	3	5,3-5,4km	7,4-7,5km	A	
D 11-12	1 (ugaflet)	2,0km	2,0km	C	M – 1:7500,
H 11-12	2 (ugaflet)	2,0km	2,0km	C	1-3 løpere

I klassene D/H 11-12 begge etapper og D/H 13-16 2. etappe, tillates det å løpe med inntil 3 løpere. Alle løpere på etappen bruker brikke. Det er første løper i mål på etappen som teller.

Kart til klassene DH 11-12 og 2. etappe i klassene DH13-16, startlister og PM deles ut i sekretariatet på arena. Startnummer hentes også ved sekretariatet. Det oppfordres til at en lagleder fra hver klubb henter dette. NB! Back-up lapper deles ut ved start/vekslingsområde. Startlister med lagoppstillinger vil også bli publisert i Eventor.

Ekstraløpere i ungdomsklassene henter kart og startnummer i sekretariatet på løpsdagen.

Lagets brikker må benyttes i den etapperekkefølge de er registrert i lagoppstillingen, hvis ikke blir laget disket. Lagoppstilling, med brikkenummer, skal være lagt inn i Eventor senest fredag 4. september kl. 18.00. Endringer på grunn av sykdom/manglende oppmøte aksepteres inntil 1 time før start.

Startnummer: Bæres av alle som løper stafett. Ta med egne sikkerhetsnåler.

Gafling: Det er gafling som spredningsmetode i alle stafettklassene med unntak av D/H11-12 og andre etappe i D/H13-16.

DH 11-12 løypa og 2. etappe for DH 13-16:

Ut fra 2. post er det merket et lite stykke med rød-hvite bånd, for å lette passasjen over grøft og gjennom grønt. Denne merkingen er tatt med i postbeskrivelsen og er obligatorisk å følge.

Slep som løypa kommer i kontakt med og som løypelegger oppfatter som utydelige pga. høyt gress, er merket med blå-hvite bånd. Disse slepene er IKKE obligatorisk å følge, men er ofte et naturlig veivalg.

Startprosedyre: Det er klassevis fellesstart i henhold til startliste. Kartene er nummerert med lagnummer og ligger med kartsiden ned. Lagets førsteetappeløper tar oppstilling bak kartet med riktig lagnummer. Kartet kan først tas opp fra bakken etter at startsignalet har gått. Husk nulling av brikke ved inngang til startfeltet.

Veksling: Foregår ved at utgående løper starter når innkommende løper stempler på målposten. Utgående løper får sitt kart og back-up lapper ved inngangen til veksling sone. Ingen berøring kreves. Innkommende løper går deretter til obligatorisk rengjøring før brikkeavlesing.

«Kart samles ikke inn og pakkes ned av den enkelte løper etter målgang. Det er ikke lov å diskutere/studere kart på arena med andre løpere.»

Målgang: Rekkefølgen bestemmes ved passering av mållinjen. Deretter stempler løperne i den rekkefølgen man passerte mållinjen på målposten. Løperen går deretter til obligatorisk rengjøring før brikkeavlesing. Følg funksjonærenes anvisninger.

Smittevern: Husk å respektere de generelle reglene om 1 meters avstand. Dette gjelder i alle situasjoner som innsjekking, start/veksling, målgang og ellers på samlingplass/parkering.

Forbudte områder: Det er ingen forbudte områder. Oppvarming og nedløping gjennomføres langs vei ved arena.

Tidtaking: Emit benyttes. Klubbene selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Vask: Våtklutmetoden.

Toalett: På arena.

Resultatservice: Av smittevern hensyn blir det ikke hengt opp fortløpende resultatlistor på arena. Det vil heller ikke vere live oppdatering under løpene men speaker vil gi løpende informasjon og resultat oppdateringar, så følg med på denne.

Premiering: Blir ettersendt på grunn av smittevern.

Tilbud til individuelle løpere: Avlyst!

Løpsledelse: Gudmund Jenssen og Bjørn A. Gran
Løypelegger: Fredrik Eliasson og Frauke Schmitt Gran
Smittevernansvarlig: Bjørn A. Gran
Kontrollør: Øystein Jensen (SOL)

Jury:

Ungdom:
Erik Rytter Jacobsen (OK Moss)
Ingunn Berget (Ås UMB)
Arne Olaussen (Oppsal) (?)

DH17:
Marianne Dæhli (Nydalen)
Cleas-Tommy Hærland (IØOK)
Bjørn Erik Glomsrød (IØOK)

