

PM

# HEMINGLØPET

## med KM mellomdistanse og Trimtex-cup

SØNDAG 6. SEPTEMBER 2020

*Vi har gleden av å ønske velkommen til Hemingløpet 2020 i Sørkedalen.  
Løpet er mellomdistanse, kretsmesterskap for Akershus og Oslo Orienteringskrets,  
og det er 8. løp i Trimtex-cup 2020.*

Løpet arrangeres etter retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og i tråd med de seneste anbefalingene fra FHI og Norges Idrettsforbund. Endringer i dette kan forekomme helt frem til løpet og informasjon vil i så fall bli gitt på Eventor.

- Løpet arrangeres etter **kom-løp-reis**-prinsippet, og det er ikke anledning til å oppholde seg på samlingsplass utover det som er nødvendig.
- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta eller møte opp (heller ikke ved milde symptomer).
- Personer som er i karantene eller isolasjon skal ikke delta eller møte opp på samlingsplass.
- Det er bare adgang for personer som er påmeldt på forhånd. Dette gjelder også for deltagere som skal skygge nybegynnere.
- Alle løpere skal vise hensyn og opprettholde minimum 1 meter avstand til andre løpere.
- Kartene vil *ikke* bli samlet inn ved målgang, men dette kan endres uten forvarsel dersom smittevernsansvarlig observerer "tette" diskusjoner rundt kartene.

Det er oppnevnt en smittevernsansvarlig for løpet. Anvisningene fra denne skal etterkommes.

Arena: Wyllerløypa parkering, Zinoberveien 16, Sørkedalen, Oslo

Parkering/adkomst: Parkering rett ved arena/samlingsplass, men vi anbefaler dem som har mulighet å benytte sykkel eller offentlig kommunikasjon.

Buss nr 41 fra Røa T til Wyllerveien.

Merket fra busstopp/Sørkedalsveien (5,5 km nord for Røa) til arena, ca 500 m.

NB! Alle biler må fjernes etter løpet da parkeringsplassen låses med bom rett etter endt arrangement.

- Turmuligheter:** Foresatte/venner/sjåførere som ikke skal løpe har ikke adgang til start- eller målområdet. Det er fine turmuligheter i området!
- Stolpejakten har stolper i området, velg kart Oslo / Vestre Aker / **Bogstad-Wyller**.
- Det er også turorientering ikke så langt unna: Se Hemings «**Rød tur Strømsdammen**» på [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) eller i app.
- Start:** Første ordinære start kl. 10:30.
- Det legges opp til startpuljer der deltagerne fra samme klubb starter i samme pulje.
- Pulje 1 med inntil 200 deltagere starter 10:30–11:40.
  - Pulje 2 med inntil 200 deltagere starter 11:50–13:00.
  - Pulje 3 med inntil 100 deltagere starter 13:10–13:45.
- Alle klasser får tildelt starttid. Startlister ligger på Eventor og finnes tilgjengelig på samlingsplass og ved start.
- Det er ca. 900 meter å gå til start. Merket fra samlingsplass langs grusvei i ØSØ retning (oppover Wyllerløypa).
- NB! Det er bratt stigning (ca 220 høydemeter) opp til start! Beregn god tid, ca 20-30 minutter.** Ta det med ro, snu deg og nyt utsikten iblant, og gled deg over at man slipper å løpe alt dette oppover i selve løpet! 😊
- Oppmøte ved start tidligst 10 minutter før tildelt starttid.
- Digitale ur angir oppropstid (3 minutter før starttid) og starttid.
- Dersom noen skulle komme for sent til start skal vedkommende henvende seg til funksjonær ved start.
- Løse postbeskrivelser finnes tilgjengelig ved start.
- Oppvarming kan kun skje i og syd for Wyllerløypa.
- Det er ikke toaletter ved start, kun på samlingsplass. Det er heller ikke transport av tøy tilbake til samlingsplass.
- Avstand fra start til startpost er ca. 80 meter.
- Kart:** Ringerikstjern, utgitt 2015, enkelte revideringer 2020. Kartet følger normen ISOM2000.
- Kart for D/H 9-10, D/H 11-12, N-åpen, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17- og C- åpen 10-16 hentes i sekretariatet. **NB! Husk å ta med kartet til start.** Øvrige klasser får kart på start.
- Følgekart for ledsagere kan også hentes i sekretariatet.

Kart blir ikke samlet inn etter målgang. **Husk fair-play! Løpere som ikke har løpt skal ikke se kart før sin start.** Unngå også «tette» diskusjoner rundt kartene med andre. Kartet skal raskt puttes vekk i sekk/bag.

**Terreng:** Løypene går i skråli med varierende bunn og vegetasjon. De kortere løypene går hovedsakelig på platået syd og nord for Ringerikstjern, der det er mosekledd bunn, åpent og relativt lettløpt. De lengste løypene får også bryne seg på lia og flakene lenger øst, der det er mer steinet bunn og partier med krevende orientering.

**Spesielle partier:** C-, N- og N2-løypene vil på slutten ha et veivalg der man naturlig løper gjennom et olivengrønt (forbudt) område. **Det er tillatt å løpe på stien gjennom dette området!**



**Innspurten** fra siste post til mål er med vilje lagt litt oppover bakken for at ungdommen i Trimtex cup-klassene skal få litt ekstra utfordring i sin spurt-konkurranse. Alle løpere inviteres til å prøve å slå dem! (Hvem er sprekere enn en 16-åring?)

**Poster:** Postene er plassert i samsvar med NOFs standard for de enkelte nivåer. Postene ligger stedvis tett, så husk å sjekke postkoder! Vi vil forsøke å ha en meldepost i Trimtex cup-klassene og enkelte av de lengste løypene. Se link til tidene på Eventor.

**Stemplingssystem:** EmiTag (touch-free stempling)  
NB! Touch-free betyr “berøringsfri” for de som ikke er stå stø i engelsk. Det betyr at man **IKKE skal ta på postene!** Dette er en god regel generelt, men for tiden også av smittevernshensyn. Det holder fint å føre brikken ca 30-50 cm fra postenheten.

Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer. Sjekk dette mot startlister. Husk å nulle brikken i startøyeblikket. Det er også lurt å sjekke at brikken blinker ved hver stempling.

Arrangøren har EmiTag til utleie, men vi oppfordrer til å låne brikke privat om man ikke har selv. Endring i brikkenummer før løpsdagen meldes på epost til [orientering@heming.no](mailto:orientering@heming.no)

Arrangøren har også et lite antall EmiTag til salg i sekretariatet.

**Målgang:** Målposten ligger ca 100m opp i slalåmbakken. Stemple i mål, og gå så rolig ned til arena for brikkeavlesning.

Lånebrikker legges i egen boks etter avlesning (Tapte brikker faktureres med kr. 775,-)

Det deles ikke ut strekktidlapper.

**Påmelding:** Det vil dessverre ikke være muligheter for påmelding på arena.

**Løyper/klasser:** Alle klasser (også åpne klasser) har intervallstart.

### Konkurransklasser

Klasse	KM	Lengde	Nivå	Målestokk
D9-10		2,2	N2	1:7500
D11-12		2,3	C	1:7500
D13-14*	x	2,9	B	1:7500
D15-16*	x	3,0	A	1:10000
D17-18	x	3,7	A	1:10000
D19-20	x	4,1	A	1:10000
D21	x	4,3	A	1:10000
D40		3,7	A	1:10000
D45		3,3	A	1:7500
D50		3,3	A	1:7500
D55		2,8	A	1:7500
D60		2,8	A	1:7500
D70		2,8	A	1:7500

Klasse	KM	Lengde	Nivå	Målestokk
H9-10		2,2	N2	1:7500
H11-12		2,3	C	1:7500
H13-14*	x	3,1	B	1:7500
H15-16*	x	3,5	A	1:10000
H17-18	x	4,1	A	1:10000
H19-20	x	4,3	A	1:10000
H21	x	5,2	A	1:10000
H40		4,3	A	1:10000
H45		4,1	A	1:10000
H50		3,7	A	1:7500
H55		3,3	A	1:7500
H60		3,3	A	1:7500
H70		2,8	A	1:7500

\*) Trimtex-klasser

### Direkte/åpne klasser

Det er tillatt med samløping og skygge/ledsager i alle åpne klasser.

**NB! Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.**

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	1,9	N1	1:7500
N2-åpen 10-16	2,2	N2	1:7500
N2-åpen 17-	2,2	N2	1:7500
C-åpen 10-16	2,3	C	1:7500
C-åpen 17-	2,3	C	1:7500
B-åpen 10-16	2,9	B	1:7500
B-åpen 17-	3,1	B	1:7500
AK-åpen	3,3	A	1:7500
AL-åpen	4,1	A	1:10000

Trimtex-cup:

Løpet er 8. 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.

### Startnummer/Trøyer

Det vil i år ikke bli benyttet startnummer eller trøyer.

### Spurtstrekking – Spurdronning og Spurtkonge

Spurtstrekking er fra siste post og til mål. Følg merkingen, litt ned og så opp igjen!



Se for øvrig regler for kåringen av «Spurdronning og Spurtkonge» i eget dokument lagt ut på Eventor.

- Resultater:** Det vil ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil kontinuerlig bli lagt ut på nettet, samt i Eventor etter løpet.  
Se Eventor for link til live-resultater.
- Premiering:** Det vil bli premiering direkte etter målpassering for klasser opp til 16 år. KM medaljer deles ut av kretsen på et senere tidspunkt.
- Vask:** Våtklut
- Toaletter:** Det finnes et begrenset toalett-tilbud på samlingsplass. Det er ikke toaletter ved start.
- Begrensninger:** Følgende tilbud vil dessverre ikke være tilgjengelig under løpet av smittevernshensyn:
- **Speaker:** Det vil ikke være speakertjeneste. Følg mellomtider og resultater på internett.
  - **Salg:** Det vil ikke være kiosk eller salg på løpet.
  - **Småttroll/barnepark:** Det vil ikke være tilbud om dette.
  - **Tøyfrakt:** Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
  - **Løperdrikke:** Løperdrikke vil ikke bli gitt etter målgang. Hver enkelt tar med sin egen drikke.

### Husk NOFS policy for dette løpet: KOM – LØP – DRA

- Nøkkelroller:**
- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Løpsledere:           | Marit Inngjerdingen (950 63 929)<br>Harald Eide-Fredriksen (930 54 441) |
| Løypeleggere:         | Bjørn Anders Flågen<br>Ulrik Astrup Arnesen                             |
| Smittevernsansvarlig: | Marit Inngjerdingen (950 63 929)  |
| TD:                   | Maria Jonsson, Nydalens SK (907 58 197)                                 |
| Jury:                 | Terje Linløkken, Petter Fure og Harald Bakke                            |

- Sponsor:** Premier, klasse N-åpen:



VELKOMMEN!



Ver. 1.3 / 05.09.20