



ASKER SKIKLUBB

P21 OBIK / AB løp 4 / Asker ABC nr. 5 !Klubbmesterskap sprint!

Ankomst	Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Fra Oslo: Ta avkjøring nr. 21 fra E18 mot Lierskogen. Kjør over E18 på bro («Regnbuebroen») og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Asker/Dikemark. Det er merket avkjøring mot Dikemark etter 1 km. Følg Dikemarksveien (Fv 204) ca. 1 km til Dikemark. For deltakere som kommer Oslofjordtunnelen (E134): Ta av fra E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal: Ta av Fv 204 mot Dikemark. <i>NB! For deltakere som følger Drammensveien fra Asker: Det vil ikke være tillatt å ta av mot Dikemark ved Vardåsen skole. Følg Drammensveien videre og ta av ved Engelsrud.</i> <i>Viktig å følge merking når man kommer inn i sykehusområdet-selv om man vet veien. Vi vil ha folk inn en spesiell vei</i>
Terreng	Sykehusområdet på Dikemark er et parklignende område med gressletter, asfalterte og gruslagte småveier, stier og store sykehusbygg. Området ligger hovedsakelig i en slak skråli, omgitt av skog, vann og boligområder. Fordeling mellom ulike terrengtyper vil variere fra løype til løype, men for de lengste løypene vil følgende gjelde: Skog ca. 30% Park ca. 70% For kortere løyper vil andelen i park være høyere. Skogsorienteringen vil være i terreng med generelt god løpbarhet, men med noe undervegetasjon (lyng/høyt gress). Sikten vil variere fra tett skog til åpen skog. Fordeling mellom gress, grus og asfalt i parkområdet vil avhenge av den enkeltes løypevalg, men gressunderlag vil normalt utgjøre størstedelen av strekkene.

NB: Spesielt de lengste løypene har litt mer skog enn på Askerløpet tidligere i vår. Spesielt om man liker skogs-veivalg. Derfor anbefaler vi skog-o-tøy og sko med litt grep. (gjærne knottsko)

Løyper

Klasser	Lengde	Nivå
D/H 9-10	1,2 km	N
D/H 11-12	1,5 km	C
D/H 13-14	2,5km	B
D/H 15-16	2,5 km	A
D/H 17-18	3,2 km	A
D/H 19-20	3,2 km	A
D/H 21-	3,2 km	A
D/H 40-	3,2 km	A
D/H 50-	2,5 km	A
D/H 60-	2,5 km	A
D/H 70-	2,5 km	A

Klasser	Lengde	Nivå
N åpen	1,2 km	N1
N 2 åpen 10-16	1,2 km	N2

	Klasser	Lengde	Nivå
	C åpen 10-16	1,5 km	C
	C åpen 17-	1,5 km	C
	B åpen 10-16	2,4 km	B
	B åpen 17-	2,4 km	B
	Åpne klasser er for løpere som ikke kan/ønsker å løpe i de aldersbestemte klassene		

Viktig informasjon!!	Både til start og ute i løypa vil man møte på en trafikkert vei. Denne er i løypa merket med en gjennomgang på kartet . Viktig at man bruker denne. Det vil ikke være vakter her, så man har selv ansvar for at man kommer seg over gangfeltet på en ansvarlig måte. På vei til start følger man merkebåndene, og man vil komme til å treffe på den samme trafikkerte veien. Her er det ikke vakter, og ikke et gangfelt, og derfor sjekk en ekstra gang før dere går over veien. Vi ønsker ingen trafikkulykker! Husk at det ikke er lov å løpe over hekker, ulovlig gjerder og murer. Dette medfører diskvalifisering.
-----------------------------	--

Start	Fri start mellom kl. 17:30 og 19:00. Mål stenger 20.00. Prøv å etterstrebe ihvertfall 1 minutt startintervall for løpere med samme klasse. Ca. 750 meter til start. Merket med merkebånd.
-------	---

Fair-play	For løpere med b og a løyper skal man ikke se på kartet før start. Det er godt merket til start, så dette er ingen unnskyldning til å se på kartet. Man ser først på kartet i startøyeblikket!
-----------	--

Startkontingent	Løpere t.o.m. 16 år: kr 50 / f.o.m. 17 år: kr 100 Kun VIPPS.
-----------------	--

Tidtaking	Stempling med emiTag på Touch-Free Pro. Det vil være et begrenset antall utleiebrikker. Stemplingsenhetene skal ikke
-----------	--

	berøres. EmiTag føres over platen med avstand 20 - 30 cm. Kontroller at emiTag lyser.
Resultater	Tider legges ut i Brikkesys og Eventor etter løpet. Ingen oppslag på arena.
Toaletter	Ingen toaletter
Premiering	Premier på klubbaften (så lenge det kan gjennomføres)
Drikke	Det serveres kake og kaffe i henhold til smittevernreglene. Ingen løperdrikke. Dette må man medbringe selv.

Smittevern

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. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund