

Velkommen til Harry Lagerets Nattcup 2020 !

## PM Løp 2 23. sept



### Generelt; Felles for alle løp:

Vi har gjort enkelte «Corona-tilpasninger» i årets nattcup. Det er viktig at alle følger anvisningene, slik at gjeldende smittvernsregler overholdes.

#### Deltakerbegrensning og stor interesse

Det er stor interesse for deltakelse (veldig bra!), men pga Corona og smittevern hensyn har vi begrensning på max 200 løpere, og dette fylles opp veldig fort. Vi stenger derfor påmeldingen før ordinær frist når antallet passerer 225. Påmeldte over 201-> legges i en 'Reserveliste'.

Det er derfor viktig at alle påmeldte som av en eller annen grunn ikke kan stille opp, melder forfall i god tid, slik at reservene kan settes inn. Siste frist for innsetting av reserver er løpsdagen kl. 12:00

#### Oppmøte- og avreise- tidspunkter

Alle løpere er i år forhåndspåmeldt, og startlistene trekkes for **gruppevis fri-start**. Sjekk i Eventor hvilken gruppe du er trukket i, og planlegg for ankomst til arena maks en halvtime før din egen gruppes start-tid. Se gruppenes starttider nedenfor. Vi ønsker minst mulig ansamling av løpere på arena; og ber derfor alle om hjemreise så snart som praktisk mulig etter løpet.

Husk 1-meters regelen, som gjelder på arena, ved start og ved målgang.

#### Prestart

Vi organiserer Prestart på vei til start, for å sikre at vi opprettholder smittvernsreglene ved start. Passering av Prestart skal gjøres i gjeldende tidsintervall for hver startgruppe.

#### Stemplingssystem:

EMIT touch free brukes i hele nattcupen. Det finnes enheter for kjøp på løpet i sekretariatet. Anbefaling: **EmiTag med serienummer lavere enn 3 731 640 bør/skal byttes inn** eller bytte batteri i løpet av 2020.

### Løp 2:

#### Arena

Låkeberget P-plass i Maridalen. Ca 1.5 km innover Maridalen fra Brekkekrysset.

Ingen merking. Vi blir mange, sørg for å parkere tett.

## Starttidsrom

Første start ca. kl **20:00**, siste start ca kl **21:35**. **Mål stenger kl 22:35**.

Starttider / Prestart-tidsrom pr gruppe: (Se beskrivelse av Prestart nedenfor)

- Grp 1 Start 20:00 - 20:20, Prestart **19:50 - 20:15**
- Grp 2 Start 20:25 - 20:45, Prestart **20:20 - 20:40**
- Grp 3 Start 20:50 - 21:10, Prestart **20:45 - 21:05**
- Grp 4 Start 21:15 - 21:35, Prestart **21:10 - 21:30**

## Kart

Låkeberget (tilpasset utsnitt av Nydalen kartbase). Målestokk; 1:7500 for alle. Ekvidistanse 5m.

Kartet er oppdatert til dette løpet med hensyn på stier og grønt i større områder med tynningshogt.

## Terrengbeskrivelse

Nærområdeterrang med mye stier og tråkk og skråli. Lettløpt men deler av området har blitt omfattet av mye tynningshogst det siste årene, og terrenget vil i disse områdene gi noe nedsatt løpbarhet.

## Klasser og løypelengder

Legendar	3.85 km
Ola	3.85 km
Kari	3.85 km
Lokal	3.39 km
Rekrutt	1.87 km

Alle løyper har A-nivå, unntatt Rekrutt, som har C-nivå.  
(Klassene har differensierte løypelengder kun i finalen.)

Det er IKKE merket til mål.

Det er IKKE løse postbeskrivelser.

Postene ligger til dels veldig tett. **Sjekk koder !**

## Registrering ved ankomst

**Alle må registrere seg** før start. Sekretariatet er i Målteltet.

Kontroll / brikkesjekk mot startlistene. Utlevering av evt leiebrikker.

Ingen etteranmelding, dessverre.

Løpere uten klubb bes gjøre opp på stedet, helst via VIPPS, se nedenfor

Salg av EmiTags i Sekretariatet. Eget opplegg for betaling til Emit via VIPPS.

Hold avstand – ingen samlingsplass ved sekretariat-teltet.

## Start-prosedyre

Det er ca. 500 m å gå til start for alle klasser, langs hovedveien **sørover** mot Oslo.

Prestart er allerede der man går ut på Maridalsveien fra Låkeberget parkeringsplass.

Merket med refleks / bånd / fakler til start

Det er 400 meter fra Prestart til Start. Siste oppvarming kan gjennomføres ved starten.

**Forsiktig !** Det er mye ulike trafikantgrupper på Maridalsveien, vær oppmerksom på biler, syklist, rullerullere langs veien.

## Start

Det er en Antibac stasjon på Start, benyttes før du går inn i startboksen

Tre startkøer: Legendar, Ola & Kari og Lokal. Husk 1 meter avstand.

Rekrutter skal også følge startgruppene, men starter utom kø på egen nullenhet. Tillatt med parstart, og også evt med følge. Husk 1 meter-regelen

For å sikre god 'flyt' i start-feltet: **Alle GPS-klokker må være aktivert før dere går inn i startboksen!**

Nulling av EmiTag gjøres i startøyeblikket. Vi etterstreber startintervall på minst 20 sekunder mellom løperne, noe mer i Legendar-klassen. Vis god kø-kultur, hold meteren, og følg starterens anvisninger.

Til startpost ca 30 m. Refleks på startpost, ingen stempling.

## Målgang og resultater

Husk stempling på Målposten, som er nær sekretariatet. Sjekk plassering før du går til start.

Det er en Antibac station etter Målpost, før avlesning av emiTag i målteltet. Vask hender og brikke.

Løperne har selv ansvar for å bli registrert på avlesingsenheten på PC i målteltet. Husk Meteren!

Det utføres brikke- og disk-sjekk ved registreringen. Følg målfunksjonærens anvisning ved avvik.

Alle får opplyst egen løpstime ved mål, ingen strekktider. Vi vil fylle inn løpssidene på startlistene i sekretariatet etter hvert (som tidligere).

Komplette resultater presenteres så raskt som mulig i Eventor og på HarryLagerts-web-siden <http://nydalen.idrett.no/orientering/arrangementer/harry-lagert/>

## Oppgjør med VIPPS

For løpere uten klubb :

Harry Lagerts Nattcup, VIPPS til **#563692**

Bruk gjerne 'skanner' mot oppslag på Arena

## HarryLagerts-teamet 2020 :

Løpsleder: Sören Jonsson

Smittvernansvarlig: Sören Jonsson

Løypelegger Løp 2: Sören Jonsson mfl.

Tidtaking og resultater: Jon Petter Nielsen.

- og mange dyktige medhjelpere fra Nydalens SK Orientering

**Velkommen og Lykke til !!!**

