



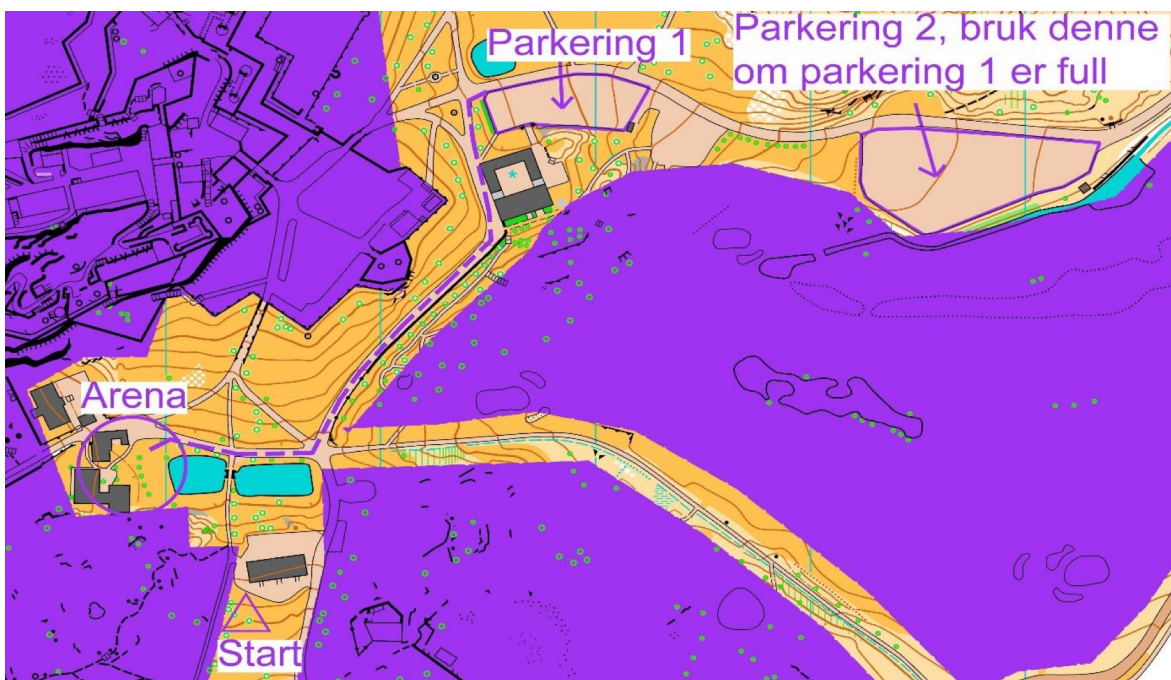
PM – Østfoldsprinten løp 2, 18. oktober på Fredriksten Festning i Halden

Smittevern: Av hensyn til smittevern arrangeres Østfoldsprinten etter *kom-løp-dra* prinsippet. Det er viktig at alle benytter seg av desinfeksjonsmidler på samlingsplass, på start og i mål, samt holder 2 meter avstand til hverandre så godt det lar seg gjøre. Det kan forhindre at du må gå i karantene hvis det viser seg å være smittetilfeller på arrangementet i ettertid. Forøvrig viser vi til FHI sine retningslinjer. *Hold deg hjemme hvis du er syk eller er i karantene.*

Arena: Montessorriskolen ved dammene i festningen. Merket fra Iddeveien med o-skilt. Det er merket fra parkering til samlingsplass med svarte/gule bånd. Ca 500 m.

Parkering: På offentlig parkeringsplass foran kroa eller på grusplassen til venstre etter avkjøringen. 59°07'12.7"N 11°24'04.0"E. Se kart for vei fra parkering til arena. **OBLIGATORISK for alle løpere** å følge merking til arena.

Ankomst:



Oppvarming: Kan gjøres på områder som ikke er merket lilla på kartet over.

Klasser og ca. løypelengder:

Klasse	Løypelengde	Nivå
D/H15-16, D/H17-, D/H50-	1,9 km	A
D/H13-14	1,5 km	B

Klasse	Løypelengde	Nivå
D/H9-10, D/H11-12	1,2 km	C
N-åpen	1,2 km	N

Start: Første start er kl. 11.00. Start er 200 m syd for arena. Merket med svarte/gule bånd. 1 min startintervall. Stille opprop 3 min før start. N-åpen har fri start fra kl 10.30. Det er løse postbeskrivelser for alle klasser bortsett fra N-åpen. Disse leveres ut på start. Selvbetjening av backup lapper på start.

Klassene som løper N- og C-nivå vil få utlevert kart før start. Hentes på start. Ber om at kun ledsagere ser på kartet sammen med N- og C-løpere på forhånd av hensyn til fair-play konkurranse regler.

Alle må holde god avstand på start og **alle må sprite hender og brikke** før de går inn i startboksen.

Kart: Fredriksten Festning. Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2 m.

Terreng: Løpsterrenget består av åpent, raskt og lettløpt parkterreng, samt kupert festningsområde med bygninger, murer og trange passasjer. På enkelte veivalg kan løperne komme i kontakt med områder med nedsatt løpbarhet. Det anbefales sko med godt grep (o-sko uten pigger).

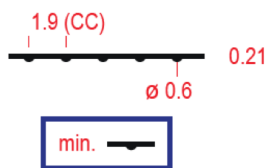
Kartet følger ISSprOM 2019. Minner i den forbindelse om et par karttegn:

Fler-nivåer:

Sprintnormen åpner for løping på flere nivåer. På kartutsnitt under er det illustrert hvordan man kan løpe «inn i» muren, gjennom tunnel og ut på andre siden, samt opp trappa og over tunnelen.



Passerbar mur:



513.2 Passable retained wall (L)

A passable wall which is seen only from one side. Half dot must point to the lower level.

Height is 0.6 - 1.5 m. If lower, use symbol *Step or edge of paved area* (501.1).

Minimum length (isolated): 2.4 mm (footprint 9.6 m).

Colour: black.

Henviser ellers til ISSprOM 2019. Det er deltagers ansvar å kjenne gjeldende kartnorm og respektere denne: http://www.orientering.no/media/filer_public/31/0b/310b1498-7c44-456d-afc5-2265a02e34e3/issprom_2019_valid_from_1_january_2020.pdf

Tidtaking: EMIT benyttes. Klubbene selv er ansvarlig for brikker til løperne!

Premiering: Ingen premieutdeling på løpet. Sammenlagtpremier ettersendes av hensyn til smittevern.

Toalett: På samlingsplass.

NB! Ingen kiosk eller drikke på løpet. Ta med egen drikkeflaske og matpakke.

Løpsleder: Ane Sofie N. Bjørgul. Telefon: 453 73 898.

Løypelegger: Thomas Natvig Årstad

VELKOMMEN!