

PM Gromsprint og Gromløp 2013

med Trimtex Cup og Norgescup for junior

Velkommen til folkefest i Groruddalen

Lillomarka Orienteringslag ønsker deltakere og tilskuere velkommen til to dagers folkefest i Groruddalen, nærmere bestemt Ammerud skole, hvor vi i år skal arrangere verdenscupløp i orientering og vårt årlige arrangement Gromløpet. Så vidt vi vet er dette første gang det arrangeres verdenscup i noen idrett i Groruddalen.

I 2011 ble Lillomarka Orienteringslag oppfordret av Norges Orienteringsforbund til å søke om å arrangere verdenscup i orientering som en del av Nordic Tour med verdenscupløp i Norge, Sverige og Finland. Vårt siste store arrangement O-Festivalen ble gjennomført i 2003 over tre dager fra Krigsskolen, og vi er derfor stolt over at forbundet valgte vår klubb til et storarrangement nok en gang.

Denne gangen ønsker vi å engasjere ikke bare den vanlige orienteringsløper, men også organisere aktiviteter for alle som bor i Groruddalen. Det er derfor vi har kalt dette Folkefesten i Groruddalen med Barnas Turbodag i samarbeid med DNT Barnas Turlag og Den store Turdagen hvor vi ønsker å få med oss så mange som mulig på turorientering.

Fra dag én har vi hatt god støtte fra bydelen, som tente på idéen om å arrangere en folkefest i forbindelse med verdenscupløpene.

For Lillomarka Orienteringslag med 400 medlemmer, er dette arrangementet et stort løft som vi ser fram til å gjennomføre etter to års forberedelser. Vi takker Grorud bydel, våre samarbeidspartnere, sponsorer, samarbeidende klubber, borettslag og skoler for støtten og sier: La Folkefesten starte!



Fredrik Steiwer
Leder hovedkomitéen
Leder Lillomarka
Orienteringslag

Tidsplan

Lørdag 1. juni

08.00-17.00	Løpskontor Ammerud skole og karanteneområde Grorud skole åpent
10.00-14.00	Barnas Turbodag åpen
10.00	Start Trimtex Cup sprint D/H13-14 og D/H15-16
11.30	Start Norgescup jr. sprint
11.30	Start Gromsprint andre klasser
13.50	Siste målgang Norgescup jr
14.00	Start Verdenscup/Nordic Tour sprint
16.00	Siste målgang Verdenscup
16.10	Premieutdeling Norgescup jr
16.20	Premieutdeling Verdenscup/Nordic Tour

Søndag 2. juni

07.30-17.00	Løpskontor Ammerud skole og karanteneområde Grorud skole åpent
10.00-14.00	Den store Turdagen åpen
08.15	Første buss til start Norgescup jr.
09.30	Start Norgescup jr. langdistanse
10.00	Start Trimtex Cup jaktstart lang D/H13-14 og D/H15-16
11.00	Start Gromløp andre klasser
13.30	Start Verdenscup/Nordic Tour
15.00	Siste målgang Norgescup jr.
16.00	Siste målgang Verdenscup
16.10	Premieutdeling Norgescup jr.
16.20	Premieutdeling Verdenscup/Nordic Tour

Groruddalssatsingen



Arena er på Ammerud skole. Arenaskissen på neste side viser de ulike funksjonene på arenaen.

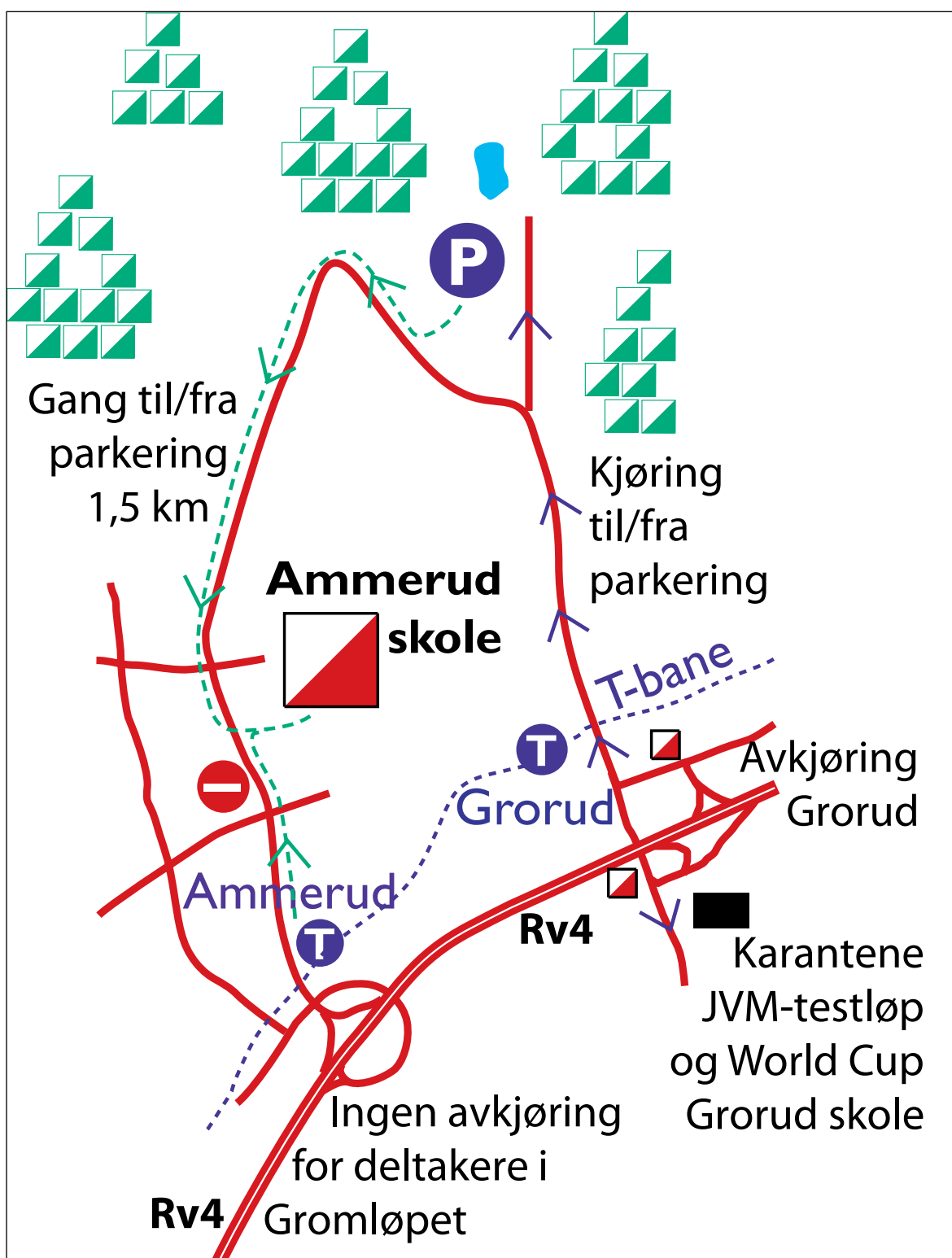
Det er enkelt å ta kollektivtransport til Folkefesten. Ta T-bane linje 5 til Ammerud og gå Ammerudveien innover. Ca 6-8 min å gå. NB! Egne regler for Norgescupløpere (se eget PM med spesiell info).

For deg som kjører bil er det Rv4 Trondheimsveien som gjelder. Ta av ved avkjøring Grorud og følg skilting til parkering ved Lillomarka idrettspark. Det er kun denne avkjøringen som er tillatt å benytte for o-løpere.

Parkeringsavgift og program kr.30,-, hold pengene klare.

Det er merket med gule/hvite bånd fra parkering til arena og fra T-bane til arena.

Kun VIP-parkering med eget akkrediteringskort på Ammerud skole.



Passering arena lørdag for Norgescup jr. og Verdenscupen

Løypene for Norgescup jr. og Verdenscupen vil lørdag passere gjennom arenaen. Det er to passeringsposter som det skal stemples på.

Andre klasser vil ikke ha passering på arena.

Et område på arenaen er avsatt til nedjogging for Norgescup jr- og Verdenscupløpere.

Elektronisk kvitteringssystem

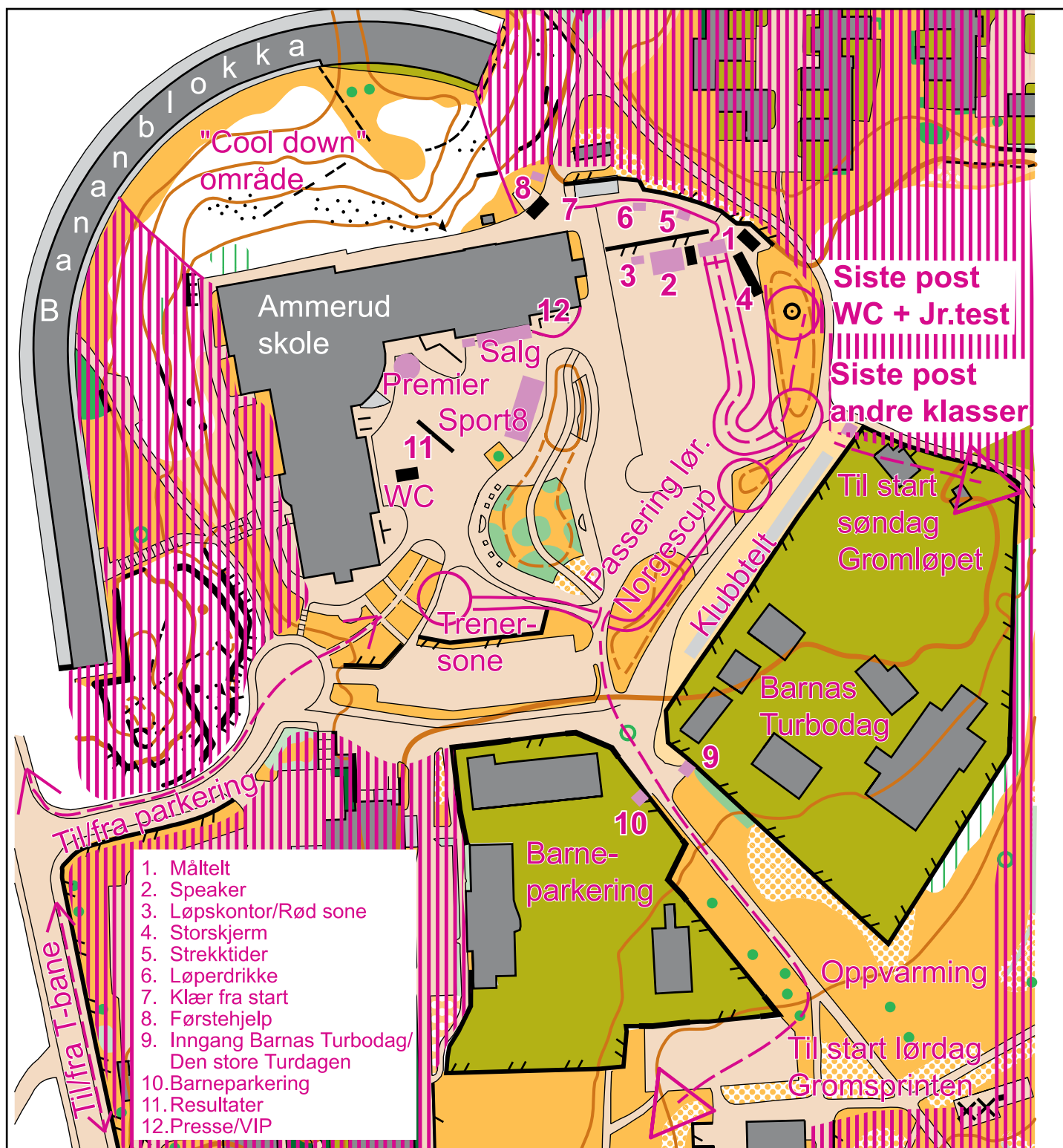
Det benyttes Emit. Husk å nulle brikken ved start!

Tidtaking i mål skjer ved stempeling for Gromløp og ved målpassering for Norgescup jr.

På søndagens jaktstart for Trimtex Cup gjelder egne regler (se eget PM med spesiell info).

Løpsantrekk og sko

Løpsantrekk i henhold til NOFs regler. Ingen spesielle begrensninger i skovalg.



GPS tracking

GPS-tracking brukes bare i Verdenscupen.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelse er trykket på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser på start.

Startnummer

Løpere i Trimtex Cup og Norgescup jr. skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet. Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret.

Startnummer for Trimtex Cup henger ved start.

Startnummer Norgescup jr. deles ut i karanteneområde.

Avstand til start

Lørdag:

Norgescup jr. - 1700 meter å gå til start fra karanteneområde. Merket med **gul/svart** bånd

Trimtex Cup og Gromsprint - 200 meter å gå til start sørover fra arena (se arenakart). Merket med **hvit/blå Coop** bånd

Søndag:

Norgescup jr. - buss til forstart (se eget PM med spesiell info). Fra forstart er det 500 meter å gå til start.

Merket med **gul/svart** bånd.

Trimtex Cup og Gromløp - 1100/1500 meter å gå til start østover fra arena (se arenakart).

Merket med **hvit/blå Coop** bånd. Det er to starter.

Start 1 (1500 meter) for klasser med løypelengder over 3 km. Toalett er 200 meter før start.

Start 2 (1100 meter) for klasser med løypelengder kortere enn 3 km. Ikke toalett på start.

Se også oversikt over løyper bak i PM.

Overtrekkstøy

Tøy som legges på anvist sted ved forstart og ved startstedet transporteres til mål og legges i målområdet, se arenakart. Gjelder ikke for Trimtex Cup/Gromsprinten lørdag. Se også PM med spesiell info for Norgescup jr.

Startprosedyre

Følgende prosedyre **Gromsprint/Gromløp**:

Back-up-lapper finnes tilgjengelig på start.

- 3 min før start: Inngang start. Sjekk av brikkenummer.

- 2 min før start: Utdeling av postbeskrivelse (selvbetjening).

- 1 min før start: Løperen forflytter seg til riktig kartboks og nullenhet. Legg på brikke ved 10 sek til start.

- Tidsstart skjer på "pipet" og brikken løftes fra nullenheten. Løpskartet tas fra eske i startøyeblikket.

For sent til start

Løpere som kommer for sent til starten vil bli holdt igjen og får starte så fort det er praktisk mulig.

Løpstiden vil fremdeles gå fra original starttid.

Kart

Lørdag:

Ammerud, 1:4000, ekvidistanse 2,5 m. Utgitt 2013. Kartet er offset-trykket. Synfaring og rentegning er utført av Kris Jones og Gaute Hallan Steiwer. Kartet er i henhold til den internasjonale sprintkartnormen (ISSOM 2007).

Søndag:

Trimtex Cup og Gromløpet: Steinbruvann, 1:10000 og 1:7500, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2013. Kartet er printet.

Synfaring og rentegning er utført av Helge Gisholt og Hallvard Fjær.

Norgescup jr: Kroktjern og Stokkvann 1:15000, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2013. Kartet er offset-trykket. Synfaring og rentegning er utført av Helge Gisholt og Hallvard Fjær.

Det er kartbytte i begge klasser på et punkt ute i løypa. Merket fra post til kartbytte og drikkestasjon.

Terrengbeskrivelse

Lørdag:

Variert sprint i delvis kupert drabantbyområde. Løpsområdet omfatter boligområder med både blokkbebyggelse og hus, skoleområder, og områder med parkanlegg av ulik karakter, samt områder med skog.

Fordeling terreng Trimtex Cup/Gromsprinten:

Asfalt/grus, fast dekke: 40-50 %

Park, gress, sti: 40-50 %

Skog: 0-10 %

Forbudte områder / upasserbare detaljer

En del karttegn er i følge sprintnormen forbudt å passere. Dette gjelder selv om det skulle være fysisk mulig å passere. Det er kartet som er bestemmende. Overtredelse vil medføre diskvalifisering. Det er løpers ansvar å kjenne sprintnormen (ISSOM 2007).

Eksempler på symboler som er ulovlig å passere:

Upasserbar mur, stup, upasserbart gjerde, upasserbar vannlinje og område med gul-grønn farge.

Løpsområdet inneholder en del små hager, blomsterbed o.l. (områder med gul-grønn farge). De mest berørte av disse områdene vil være markert med rød/hvit sperrebånd.

Løpsområdet inneholder også en del gjerder som er definert som upasserbare. Verdt å merke seg at vanlige nettinggjerder med høyde 1,0-1,2m er definert som upasserbare. Det vil være vakter utplassert.

Det er viktig å merke seg at nettinggjerder av den typen som er brukt rundt skoler og barnehager er definert som upasserbare og dermed er forbudt å passere utenom gjennom porter/overganger som er bygget og markert som passeringspunkt.

Spesielle karttegn sprintkart

X = lekeapparater

X = stor stubbe

Søndag:

Trimtex Cup/Gromløpet:

Vekslende småkupert/kupert terreng med noe preg av nærområde med en del stier. Generelt god løpbarhet og god sikt, men også områder med nedsatt sikt. De lengre løypene har områder med mere kupering.

De mindre stiene har ikke så god løpbarhet pga. røtter og stein. Det er meget vått i skogen, Enkelte myrer, og groper som normalt er tørre, er fylt med vann.

Spesielle karttegn søndag

O = gapahuk, leirplass

X = informasjonstavle, tekniske installasjoner, andre trekonstruksjoner

Det er turorienteringsposter i området, spesielt for postene brukt i Norgescup jr. vil det være nærliggende turorienteringsposter.

Trafikk og hensyn til andre

Det er noe biltrafikk i området, så løperne må ta hensyn til biler. Løypene går delvis i bolig- og byområder, som er åpent for ordinær trafikk. Det er skiltet at o-løp pågår, og plassert ut trafikkvakter på kritiske punkter.

Løperne må selv vise aktsomhet ved løping langs veier, kryssing av veier og runding av hus- og gatehjørner.

Løperne oppfordres også til å ta hensyn til egen og andres sikkerhet og ta hensyn til andre som ferdes i området.

Enkelte veier er delvis skravert på kartet med forbudt område. Det betyr at det er lov å løpe på fortauet på siden som ikke er skravert, men ikke lov til å krysse veien eller løpe i veibanen.

Siste post og målgang

Det er **to sisteposter**. En for Norgescup jr. og verdenscupen, og en egen sistepost for andre klasser. Se arenakart. Det er også to adskilte innløp for de samme kategoriene og to mål.

For løpere i **Norgescupen** skjer tidtaking i mål ved registrering av emiTag når man krysser mållinjen. Etter målgang skal løperen følge sluse til avlesning av Emit-brikke og "Rød sone" ved eventuelle feil.

For løpere i **Gromsprint/Gromløp** er det stempling på mållinjen. NB! På søndagens jaktstart for Trimtex Cup avgjøres rekkefølgen på mållinjen og stempling skjer i etterkant av mållinjen. Etter målgang skal løperen følge sluse til avlesning av Emit-brikke og "Rød sone" ved eventuelle feil.

Løperdrikke

Væske (vann/soft) er tilgjengelig i målområdet.

På søndag er det drikkestasjon for løyper over 3 km. Se også spesiell informasjon for Norgescup jr.

Storskjerm og speakertjeneste på arena

Med to av verdens beste arenaspeakere, Kjell Erik Kristiansen (VM i Oslo 2011) og Jørn Sundby (fra TV2), blir det garantert liv og leven på arenaen. Produksjonen vil følge Trimtex Cup og Norgescup jr. i tillegg til Verdenscupen. Det blir kameraer både ute i løypa (verdenscupen) og ved mål/passering på Ammerud. Det blir mellomtider fra ulike punkter i løypa slik at man kan følge utviklingen i løpet.

Live-sendingene fra arenaen vil også bli tilgjengelige på internett. Både TV-sending, gps-tracking, lyd og resultat-service blir tilgjengelig for dem som sitter hjemme. Live-senter kan følges på link fra arrangementets hjemmeside.

Resultatlistene blir hengt opp fortløpende på arena.

Fair Play

Det er ikke tillatt for løperne som har avsluttet sitt løp, for ledere eller tilskuere, å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet angående sportslige forhold. Det er ikke tillatt å ha gamle kart over området på arena eller i karanteneområde.

Klager

Alle klager skal være levert løpskontret innen 15 minutter etter siste målgang i klassen/resultatlistene er hengt opp. Klager levert etter dette tidspunktet vil bli avvist.

Premiering

I henhold til NOFs regler.

Fortløpende premiering i Gromsprint/Gromløp-klasser.

For alle deltakere opp til 12 år på lørdagen kan premie hentes fortløpende ved premiebordet. Premien gir rett til fri inngang i Barnas Turbodag (ta med inngangsbeviset). Se mere info på neste side.

Premieutdeling for Norgescup jr. vil skje rett før premieutdeling i Verdenscupen begge dager.

Sanitet

Lege og sanitetspersonell vil være tilstede på arena (se arenakart).

Toaletter

Det er toaletter på arenaen på Ammerud. Ingen toaletter innendørs skal benyttes av deltakere.

Det er to toaletter ved start 1 på søndagens Gromløp/Trimtex Cup.

Det er også toaletter i karanteneområdet og på forstart/start for Norgescup jr.

Dusj og garderobe

Det er ikke tilgang til garderober og dusj.

Servering og kiosksalg

Det vil bli rikholdig utvalg av hamburgere, pølser, is, kaker, vafler, kaffe, brus, m.m. på arena.

Salg av sportsutstyr

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena.

Direkteløyper

Det er mulighet for direkteløyper begge dager (se løypelengder).

Salg av dette foregår i løpskontoret frem til kl.11.30.

Start lørdag mellom kl.11.30 - 12.30

Start søndag mellom kl.11.00 - 12.30

N-åpen

Start lørdag mellom kl.10.00 - 12.30

Start søndag mellom kl.10.00 - 12.30

Barneparkering

Det er barnepark begge dager mellom. Åpen mellom kl.10.00 - 13.30. Se arenakart.

Småtroll

Lørdag er det ikke egen småtroll, men aktiviteter som inngår i Barnas Turbodag (se under).

Søndag er det vanlig Småtroll-løype fra arenaen kl.10-14. Pris kr. 30,-.

Barnas Turbodag lørdag 1. juni

Barnas Turbodag er et samarbeid mellom Lillomarka O-lag og DNT Oslo og Omegn/Barnas Turlag. Sammen har vi lagt opp til morsomme aktiviteter som alle kan klare. Aktivitetene egner seg for barn opp til 12 år.

Alle barn opp til 12 år kan delta på Barnas Turbodag.

Åpent lørdag mellom kl. 10-14.

De som har løpt o-løp først, får en flott premie som også inneholder billett til Barnas Turbodag. De som ikke har løpt o-løp må være med på Skattejakten for å få billett til Barnas Turbodag.

Finner du 4 av de 6 postene på Skattejakten, får du en flott premie som også gir inngang til Barnas Turbodag. Kartet til Skattejakten finner du i arrangementets program. Programmet deles ut ved parkeringen eller ved inngangen til Barnas Turbodag.



ALLE KAN BLI MED: Barnas Turbodag er for alle barn opp til 12 år.

Den store Turdagen søndag 2. juni

Som en viktig del av Folkefesten i Groruddalen arrangerer Lillomarka O-lag og DNT Oslo og Omegn Den store Turdagen søndag 2. juni.

Alle er velkomne til å ta del i Den store Turdagen. Da slår vi sammen våre tre turkonsepter Lill-O-Dilten, Mini-Dilten og Groruddalsturene. Kartet er inne i programmet som man får ved parkeringen. Det finnes også ekstra kart ved informasjonsteltet til Den store Turdagen.

Fra kl. 10-14 (start frem til kl. 13.00) kan du besøke åtte poster i nærområdet fra Ammerud skole og opp til Vesletjern og tilbake til skolen. Ved Vesletjern venter DNT Oslo og Omegn med pinnebrødsteking og kanopadling. Vel tilbake på Ammerud skole kan man heie på verdenseliten som løper verdenscup.



Bli med på Den store Turdagen søndag 2. juni. Turen passer ypperlig for familier og andre turgåere.

Løypelengder, målestokk og startsted

Lørdag Gromsprinten

		Antall poster	Målestokk	Startsted
2,0 km	D17-20 Norgescup jr	14	1:4000	2
2,2 km	H17-20 Norgescup jr	16	1:4000	2
1,8 km	D13-14 TrimtexCup	13	1:4000	1
1,9 km	D15-16 TrimtexCup	14	1:4000	1
2,0 km	H13-14 TrimtexCup	17	1:4000	1
2,2 km	H15-16 TrimtexCup	18	1:4000	1
1,4 km	D10, H10, N-åpen	12	1:4000	1
1,8 km	H11-12, D11-12, D70	13	1:4000	1
1,9 km	D60, H70, Direkte A	14	1:4000	1
2,0 km	D21, D40, D50, H60	17	1:4000	1
2,2 km	H21, H40, H50	18	1:4000	1

Søndag Gromløpet

Lengde	Nivå	Klasse	Antall poster	Målestokk	Startsted
6,7 km	A	D17-20 Norgescup jr	14	1:15000	3
10,4 km	A	H17-20 Norgescup jr	23	1:15000	3
3,8 km	B	D13-14 TrimtexCup - jaktstart	14	1:10000	1
4,7 km	A	D15-16 TrimtexCup - jaktstart	15	1:10000	1
4,1 km	B	H13-14 TrimtexCup - jaktstart	15	1:10000	1
5,5 km	A	H15-16 TrimtexCup - jaktstart	18	1:10000	1
8,4 km	A	H21	21	1:10000	1
6,9 km	A	H35, Direkte AL	20	1:10000	1
6,4 km	A	D21, H40	19	1:10000	1
5,6 km	A	H17AK, H45	18	1:10000	1
5,4 km	A	D35, H50	18	1:7500	1
4,7 km	A	H55, D40	15	1:7500	1
4,6 km	A	D45, H60, D17AK	17	1:7500	1
4,1 km	B	H17B	15	1:10000	1
3,7 km	A	D50, H65	16	1:7500	1
3,8 km	B	D17B	14	1:10000	1
3,4 km	A	D55, H70, Direkte AK	13	1:7500	1
3,3 km	A	D60, D65, H45 AK	15	1:7500	1
3,2 km	C	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C, Direkte C	12	1:10000	1
2,6 km	A	D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85, D45AK	10	1:7500	2
2,7 km	N	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	13	1:7500	2
2,8 km	C	D11-12, H11-12	14	1:7500	2
2,3 km	C	D-10, H-10	11	1:7500	2
2,2 km	N	D11-12N, H11-12N, Direkte N	11	1:7500	2
1,7 km	N	N-Åpen	9	1:7500	2

Spesiell informasjon

Trimtex Cup 13-16 år

Startprosedyre jaktstart søndag

Trimtex-Cup klassene har jaktstart søndag. Løpere som var mer enn 10 minutter bak lederen lørdag, ikke startet, eller ble disket starter i fellesstart 15 minutter etter første startende. Dette gjelder også løpere som kun deltar søndag.

Følgende prosedyre:

- 5 min før start: Utdeling av postbeskrivelse (selvbetjening).
 - 4 min før start: Inngang til start, plassering i rekkefølge. Sjekk av brikkenummer.
 - 3-1 min før start: Løperene forflytter seg mot startlinjen.
 - 10 sek før start - legg på brikken.
 - Tidsstart skjer på klarsignal fra startfunksjonærer som kontrollerer at løperne starter korrekt.
- Løpskartet tas fra eske etter start.

For sent til start

Løpere som kommer for sent til starten vil bli holdt igjen og får starte så fort det er praktisk mulig. Løpstiden vil fremdeles gå fra original starttid.

Målprosedyre jaktstart

På søndagens jaktstart for Trimtex Cup avgjøres rekkefølgen på mållinjen. Køen ordnes av målfunksjonær og stempling skjer i etterkant av mållinjen.

Startnummer

Løpere i Trimtex Cup skal bære startnummer som festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet. Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret. Startnummer henger ved start.

Utdeling av ledertrøyer

Speaker annonserer og deler ut trøyene. Trøyene skal leveres i løpskontoret etter løpet.

Løpelengder, målestokk og startsted

Lørdag Gromsprinten	Antall poster	Målestokk	Startsted
1,8 km D13-14 TrimtexCup	13	1:4000	1
1,9 km D15-16 TrimtexCup	14	1:4000	1
2,0 km H13-14 TrimtexCup	17	1:4000	1
2,2 km H15-16 TrimtexCup	18	1:4000	1

Søndag Gromløpet

Lengde	Nivå	Klasse	Antall poster	Målestokk	Startsted
3,8 km	B	D13-14 TrimtexCup - jaktstart	14	1:10000	1
4,7 km	A	D15-16 TrimtexCup - jaktstart	15	1:10000	1
4,1 km	B	H13-14 TrimtexCup - jaktstart	15	1:10000	1
5,5 km	A	H15-16 TrimtexCup - jaktstart	18	1:10000	1

Veivalgsstrekke søndag

Det er veivalgstrekk på søndag i D 13-14, H 13-14, D 15-16 og H 15-16

D 13-14: Fra post 2 til post 3

H 13-14: Fra post 2 til post 3

D 15-16: Fra post 3 til post 4

H 15-16: Fra post 3 til post 4

Beste tid på veivalgsstrekke i hver klasse løper med spesiell trøye i neste Trimtex Cup løp.

Spesiell informasjon

Norgescup for junior

Karanteneområde for Norgescup jr.

For løpere som skal delta på i Norgescup jr. og i verdenscupen er det et eget karanteneområde på Grorud skole. Ved bruk av kollektivtransport må man gå av på Grorud T-banestasjon og gå til Grorud skole. Ved bruk av bil skal Norgescupløpere slippes av/parkere ved Grorud skole. Det er merket til karanteneområdet. Karanteneområdet åpner kl 08.00 lørdag og 07.30 søndag. Alle Norgescupdeltakere skal møte direkte i karanteneområdet. Det er ingen tidsfrist for fremmøte i karantene. Deltakerne kan ikke møte på arena i forkant av egen start.

Deltakerne får utdelt startnummer, emiTag, back-up-lapp og merking til bag/tøy i karanteneområdet.

Til start på søndag fraktes løperne i buss.

Det er kun lov å returnere til karanteneområdet etter innkomst for å hente egen bil for hjemreise.

Merking av tøy fra karanteneområde/forstart til mål

Norgescupløpere skal levere tøy på anvist område i karanteneområde. Dette blir fraktet til arena.

På søndagens langdistanse skal Norgescupløpere fraktes i buss til forstart. Det vil bli frakt av oppvarmingstøy/enklere utstyr fra avlastingsområde for bussene ved forstart og tilbake til arena.

Det er ikke tillatt med o-sko innendørs, verken i karanteneområde eller på forstart søndag.

Elektronisk kvitteringssystem

Løpere i **Norgescupen** må benytte egne **Emit-brikker uten display**. Brikke med display er ikke tillatt i Norgescup jr. Husk å nulle brikken ved start! Tidtaking skjer med emiTag som deles ut ved forstart i karanteneområdet. Tidtaking i mål skjer ved registrering av emiTag.

Avstand til start

Lørdag:

Norgescup jr. - 1700 meter å gå til start fra karanteneområde. Merket med **gul/svart** bånd

Søndag:

Norgescup jr. - buss til forstart (se skjema for avreise). Fra forstart er det 500 meter å gå til start. Merket med **gul/svart** bånd.

Bussavganger til start Norgescup jr. søndag

På søndag skal deltakere i Norgescup jr. ta buss til forstart. Følgende obligatoriske busstider gjelder.

Bussavgang	Startnummer	Starttid:
kl.08.15	D 201-210 / H 301-325	09.30 - 10.18
kl.09.00	D 211-227 / H 326-342	10.20 - 10.52
kl.09.35	D 228-243 / H 343-359	10.54 - 11.26
kl.10.10	D 244-254 / H 360-374	11.28 - 12.00
kl.10.45	D 255-266 / H 375-386	12.02 - 12.36
kl.11.20	D 267-270 / H 387-399	12.38 - 13.15

Startprosedyre

Følgende prosedyre **Norgescup jr**:

- 3 min før start: Inngang til start. Sjekk av emiTag og brikkenummer
- 2 min før start: Utdeling av postbeskrivelse (selvbetjening), nulling av brikke.
- 1 min før start: Løperen forflytter seg til startlinjen.
- Tidsstart skjer på "pipet". Startfunksjonærer vil fysisk kontrollere at løpere starter korrekt. Løpskartet tas fra eske i startøyeblikket.

For sent til start

Løpere som kommer for sent til tidsstarten vil bli holdt igjen og får starte så fort det praktisk er mulig. Løpstiden vil fremdeles gå fra original starttid.

Passering arena lørdag for Norgescup jr.

Løypene for Norgescup jr. og Verdenscupen vil lørdag passere gjennom arenaen. Det er to passeringsposter som det skal stemples på (se arenaskisse).

Et område på arenaen er også avsatt til nedjogging for Norgescup jr. og Verdenscupløpere.

Siste post og målgang

Det er **to sisteposter**. En for Norgescup jr. og verdenscupen, og en egen sistepost for andre klasser. Se arena-kart. Det er også to adskilte innløp for de samme kategoriene og to mål.

For løpere i **Norgescupen** skjer tidtaking i mål ved registrering av emiTag når man krysser mållinjen. Etter målgang skal løperen følge sluse til avlesning av Emit-brikke og "Rød sone" ved eventuelle feil.

Lederstol

Norgescupløpere som til enhver tid leder sin klasse, skal umiddelbart gå fra mål til seremoniplass og sitte i «stol for ledere».

Kart

Lørdag:

Ammerud, 1:4000, ekvidistanse 2,5 m. Utgitt 2013. Kartet er offset-trykket. Synfaring og rentegning er utført av Kris Jones og Gaute Hallan Steiwer. Kartet er i henhold til den internasjonale sprintkartnormen (ISSOM 2007).

Søndag:

Norgescup jr: Kroktjern og Stokkvann 1:15000, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2013. Kartet er offset-trykket. Synfaring og rentegning er utført av Helge Gisholt og Hallvard Fjær.

Kartbytte søndag:

Det er kartbytte i begge klasser på et punkt ute i løypa. Merket fra post til kartbytte og drikkestasjon.

Terrengbeskrivelse

Lørdag:

Variert sprint i delvis kupert drabantbyområde. Løpsområdet omfatter boligområder med både blokkbebyggelse og hus, skoleområder, og områder med parkanlegg av ulik karakter, samt områder med skog.

Fordeling terreng Norgescup jr:

Asfalt/grus, fast dekke: 20-30 %

Park, gress, sti: 50-60 %

Skog: 10-20 %

Søndag:

Vekslende småkupert/kupert terreng med villmarkspreget. Noen stier og veier i området.

Generelt god løpbarhet og god sikt, men også områder med nedsatt sikt. De mindre stiene har ikke så god løpbarhet pga. røtter og stein. Det er meget vått i skogen, Enkelte myrer, og groper som normalt er tørre, er fylt med vann. Det er turorienteringsposter i området, spesielt for postene brukt i Norgescup jr. vil det være nærliggende turorienteringsposter.

Løypelengder, målestokk og startsted

Lørdag

2,0 km D17-20 Norgescup jr

2,2 km H17-20 Norgescup jr

Søndag

6,7 km D17-20 Norgescup jr

10,4 km H17-20 Norgescup jr

Antall poster	Målestokk	Startsted
14	1:4000	2
16	1:4000	2
Antall poster	Målestokk	Startsted
14	1:15000	3
23	1:15000	3

Løperdrikke

Væske (vann/saft) er tilgjengelig i målområdet.

På søndag er det vann på forstart i begrenset omfang. Ta gjerne med full drikkeflaske på buss til forstart.

På søndagens Norgescup jr. er det i tillegg væskeposter (kun vann), to for damer (30/70 %) og tre for herrer (30/50/80 %).



ENGINEERING AND MANAGEMENT SERVICES

Provider of Specialist Management and Engineering services



- Head office located in Norway
- Established 1997
- Serving the Energy, Oil, Gas, Chemical, Maritime and Transportation Industries for local and global industrial clients
- **Vision** - Improve value, HSEO and efficiency for global industrial clients
- Recognized by: Value added to projects and operations, customer satisfaction, long-term relationships



You are welcome to contact us for career opportunities or consulting services
post@atina.no

Typical services:

- Project Management
- Risk Management
- Risk Analysis (HAZOP, FMECA, HAZID, etc.)
- Energy Consulting
- Technical Consulting
- Verification and review of technical system design
- Engineering, Technical Safety, Electrical, Safety and Automation systems, Mechanical
- Commissioning and Services to Operations
- HMI and Control Room Design
- Plant Efficiency Analysis
- Information Management Consulting

Some of our clients:

- | | | |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| • Statoil | • Aibel | • Bergesen Offshore |
| • Hydro | • Aker Solutions | • Valmarine |
| • BP | • ABB | • MAN Turbo |
| • Gassco | • Vetco | • FMC |
| • NVE | • General Electric | • Siemens Oil & Gas |
| • ConocoPhillips | • DNV | • Jernbaneverket |
| • Total | • Color Line | |
| • Royal Caribbean | | |
| • Cruise Lines | | |



ENGINEERING OFFSHORE FMECA TRANSPORTATION OILGAS HSEMANAGEMENT
SUBSEA HAZOP GENERAL INDUSTRIAL ENGINEERING OFFSHORE FMECA
TRANSPORTATION OILGAS HSEMANAGEMENT SUBSEA HAZOP GENERAL INDUSTRIAL

Goruddalssatsingen

