

# PM

## Tjølling langtrav

**et ungdomsløp kun for løpere under 20 år fra Vestfold og Telemark o-krets.  
MOT.TV-cup inngår for D/H13-14 og D/H15-16**

**lørdag 1.mai 2021**

Velkommen til Tjølling travbane og Vittersø-kartet. Vi har en stor og fin arena der det er gode muligheter til å spre seg utover og holde 1 meters avstand. Det er viktig at vi o-løpere kan vise at vi er flinke på smittevern og at det er trygt å arrangere o-løp.

Vi holder oss strengt til forbundets retningslinjer og benytter Emit Touch-free med emiTags som stemplingssystem. Du trenger ikke å ta på postene ved stempling.

Alle deltakere er pliktig til å lese seg opp på gjeldende regler fra [Norges orienteringsforbund \(NOF\)](#) - Og forholde seg til disse reglene under arrangementet.

### Parkering

Vi merker fra f.v. 303 på Løveskogen mellom Larvik og Sandefjord. Parkering på arena.

Det er fint om flest mulig kan løpe rett til start fra bilen. Det er god plass for oppvarming inne på travbanen. Vi ønsker at man oppholder seg kortest mulig tid på arena.

### Arena

Merk at de nasjonale reglene begrenser at maks 200 pers kan være på arena samtidig. Derfor er også tilbudet på arena redusert. Merk at jordet i midten av travbanen er forbudt område.

Dersom du skal ha leiebrikke for emiTag, sjekker du ditt brikkenummer i startlisten på Eventor. Det blir selvbetjening på eget bord ved målteltet. Vi setter også opp en prøvepost – for deg som aldri har løpt med emiTag før.

### Kart

Vittersø, utgitt 2011 og synfart av Helge Gisholt. Kartet er revidert til dette arrangementet av Jørn Sundby. Målestokk 1:7500/1:5000. Digitaltrykk på plastark fra Sundby Sport.

### Terreng og løyper

Terrenget på Vittersø er stort sett flatt, men med noen få åspartier. Det er mange stier og veier, samt Vittersøtjønna som deler opp terrenget i mindre deler. Det er veldig varierende vegetasjon fra flott åpen skog, til områder med tettere skog. Merk også den spesielle Vittersø-myra som er et stort myrparti vest for Vittersøtjønna. Store deler av terrenget er

det lite detaljer og kan oppleves diffust. Ofte løpes det raskt på Vittersø.

All løping på dyrket mark er forbudt. I tillegg til dyrket mark er to plantefelt skravert på kartet, aktuelt for løyper over 3km. På det ene plantefeltet er det tillatt å løpe på sti gjennom hogstfeltet, aktuelt for de tre lengste løypene.

Alle løyper over 3km krysser asfaltert vei to ganger. Veien har fartsgrense 60, men er lite trafikkert. Det er satt ut skilt med «O-løp pågår», men det er ingen veivakter. Vis varsomhet ved kryssing av veien!

Alle løyper over 3km vil komme i kontakt med rød/hvit snitsel i den østre delen av terrenget. Dette har ikke noe med vårt arrangement å gjøre og båndene kan krysses fritt.

## Klasser og løyper

| Nr | Klasse                 | Målestokk | Lengde (km) | Poster | Klatre-strekk MOT.TV | Start-metode            |
|----|------------------------|-----------|-------------|--------|----------------------|-------------------------|
| 1  | H17-20                 | 1:7500    | 6,3 km      | 17     |                      | Startliste              |
| 2  | D17-20                 | 1:7500    | 5,1 km      | 15     |                      | Startliste              |
| 3  | H15-16                 | 1:7500    | 4,6 km      | 13     | 11-12                | Startliste              |
| 4  | D15-16                 | 1:7500    | 3,4 km      | 12     | 9-10                 | Startliste              |
| 5  | H13-14, D13-14, B-åpen | 1:7500    | 3,3 km      | 10     | 8-9                  | Startliste              |
| 6  | H11-12, D11-12, C-åpen | 1:5000    | 2,4 km      | 10     |                      | Startliste              |
| 7  | H9-10, D9-10           | 1:5000    | 2,0 km      | 9      |                      | Fristart<br>11:00-12:00 |
| 8  | N-åpen                 | 1:5000    | 1,9 km      | 9      |                      | Fristart<br>11:00-12:00 |

## MOT.TV

MOT.TV-klassene (D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16) kjemper om gul ledertrøye, blå klatretrøye og grønn sprinttrøye. Trøyene deles ut først i løp 2 i Sandefjord søndag 9.mai.

Vi har lagt inn klatrestrekkene i kassetabellen over. Det skal selvfølgelig nevnes at Vittersø er et tilnærmet flatt terreng, men litt motbakker finner vi da uansett. Trolig ikke nok til å slite dere ut. Nå får dere heller et ganske langt oppløp å spurte i mål.

Vi har egen speaker som vil følge MOT.TV-klassene.

## Start

Det er en halv langside fra arena til start.

Opprop 2 minutter før start. Med unntak av N-løpere (i løype 7+8) som har fristart.

Alle løpere fra 13 år og oppover får kartet i startøyeblikket.

Løpere under 12 år kan hente sitt kart på start når de vil (løype 6, 7 og 8).

Vi har ikke løse postbeskrivelser, men du kan laste ned fra [Eventor](#) og skrive ut selv.

Det er antibac på et bord på begge startene. Alle skal benytte dette før start.

## Etteranmelding

Ingen etteranmelding på arena – kun ved SMS til Arne Dirdal 45664477

## Stemplingssystem

Vi benytter Emit Touch-free system med emiTags. Dette er NOF's prefererte stemplingssystem i disse tider. Vi har satt opp en egen prøvepost på arena. Test og se om brikken blinker.



Om du ikke er påmeldt med egen emiTag, så får du leiebrikke. Det er selvbetjening for henting av leiebrikker på eget stativ bak målteltet.

Med emiTags trenger man ikke å komme nær eller ta på posten. Brikken registrerer stempling fra 20-50 cm unna enheten. Dette ser du ved at brikken blinker i 6 sekunder. Avlesningen i mål er også kontaktfri med en egen skanner.

## Prosedyre ved målgang

Det er merket innersporet fra siste post til mål. Du skal altså løpe i ytre bane – på utsiden av merkebåndene til mål. Husk å stemple på målenheten ved mål. Da stoppes din tid.

Deretter går du inn i målslusen først for håndvask med vann. For å få bort søle og møkk på hendene. Deretter antibac på neste bord. Så går du videre til avlesning av brikken. Hold hele tiden avstand i denne prosessen.

De som har leiebrikker skal adskille brikke og bånd og legge brikken i markert eske rett etter brikkeavlesning. Båndet kan beholdes eller legges i eske ved mål.

Når brikken er avlest forlates målområdet raskest mulig. Fint om du kan unngå unødvendig langt opphold på arena etterpå. Slik at vi klarer å holde antallet på arena til under 50 personer som er gjeldende grense i smittevernreglene.

## Toaletter

Vi har tilbud om toalettvogn på arena. Det er viktig med god hygiene rundt toalettbesøk. Vi tilbyr vask av hender og antibac.

## Premier

Barn under 12 år får premien sin like etter målgang. Det er ikke premieutdeling til andre klasser.

## Treningsøkt

Larvik OK har også en fast økt på [Vittersø](#) som kan løpes av sjåfører/foresatte som ønsker seg en tur på kart. Det er kort vei fra arena og ut på nærmeste post i denne økten. Ta kontakt med løpsleder for kart.

## Resultatservice

Startlister finner man i [Eventor](#), men også i [livesenteret](#) til arrangementet.

Her kommer resultatene Online underveis. Vi tilbyr også Livelox, og oppfordrer flest mulig til å legge ut sine GPS-spor etterpå.

## Løpsledelse

### Løpsledere/smittevernleder

Per Olav Gulbrandsen (41 300 777, [pogulbrandsen@gmail.com](mailto:pogulbrandsen@gmail.com))

### Løypelegger Jørn Sundby

Tidtaking Arne Dirdal (45 66 44 77, [arne.dirdal@gmail.com](mailto:arne.dirdal@gmail.com))