

PM



# Freidig"stafetten" koronaversjon torsdag 13.05.2021

Arrangør : Spk Freidig

På grunn av restriksjoner grunnet covid-19 blir det ingen tradisjonell Freidigstafett, men vi ønsker å lage et løpstilbud til så mange som mulig.

Prinsippet er at en oppholder seg minst mulig på arena. Nærmere informasjon om hvilke smittevernstiltak som gjennomføres vil bli opplyst om i eget skriv på Eventor..

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, skal ikke delta/arrangere (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.

## OPPMØTE/PARKERING

Trolla idrettsplass (<https://goo.gl/maps/Fr1R1smPczvkAuRx6>),

NB! Det vil ikke bli merket til parkering. Avgift kr. 50,-

Vippsnummer TROLLA IDRETTSLAG #114878 og merke betaling med :  
"parkering o-løp"

## KART OG TERRENG

Utsnitt fra kartbasen i Bymarka. Målestokk 1:7 500, ekvidistanse 5m.

Postbeskrivelse er trykt på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser.

Kart til nybegynnere og C-løpere hentes på idrettsplassen.

Løpsterrenget er ganske utypisk trønderterreng med høy detaljrikdom og lite "trøndermyrer", noe som gjør det teknisk krevende. Terrenget kan stort sett betegnes som kupert. De yngste klassene vil i større grad komme i kontakt med et lysløypenett. Nærmest arena finnes det også flere apparater tilknyttet frisbeegolf som de fleste klasser vil komme kontakt med, vis hensyn i nærheten av disse. En større bekk går gjennom løpsterrenget – den er passerbar, men det finnes også broer som kan benyttes.

## START

Ca 500 m på sti. merket fra sør-øst på idrettsplassen (se arenaskisse)

Fellesstart for H15-16 og H17-20 kl 11:00, D15-16 og D17-20 kl 11:05. Nulling av brikker før start og kart i startøyeblikket.

Individuell start for rekrutt og ungdom i henhold til startliste. Opprop 2 min før start. Fri start for N-åpen.

Fri start i øvrige klasser fra 11:45 - 12:30 etter instruksjon fra starter som sørger for avstand mellom løpere.

## LØYPER

| Klasse                                      | Nivå     | Løypelengder |
|---------------------------------------------|----------|--------------|
| N-åpen                                      | N1-nivå  | 1,4 km       |
| N2 -åpen 10-16 år, D/H 9-10,<br>N2 åpen 17- | N2-nivå  | 1,6 km       |
| D/H11-12, C-åpen 10-16 år,<br>C-åpen 17     | C-nivå   | 1,7 km       |
| D/H13-14, B åpen 10-16, B-åpen 17-          | B-nivå,  | 2,5 km       |
| D60, D70, AK-åpen, H60, H70                 | A-nivå   | 3,2 km       |
| D15-16, D 17-20,<br>D21, D40, D50           | A-nivå , | 3,6 km       |
| H15-16. H17-20<br>AL åpen, H21, H40, H50    | A.nivå,  | 5,0 km       |

På kartet er postringer og strekk klippet for ikke å dekke viktig informasjon på kartet. Dette kan noen steder gjøre det vanskelig å se postringen ( se arenaskisse).

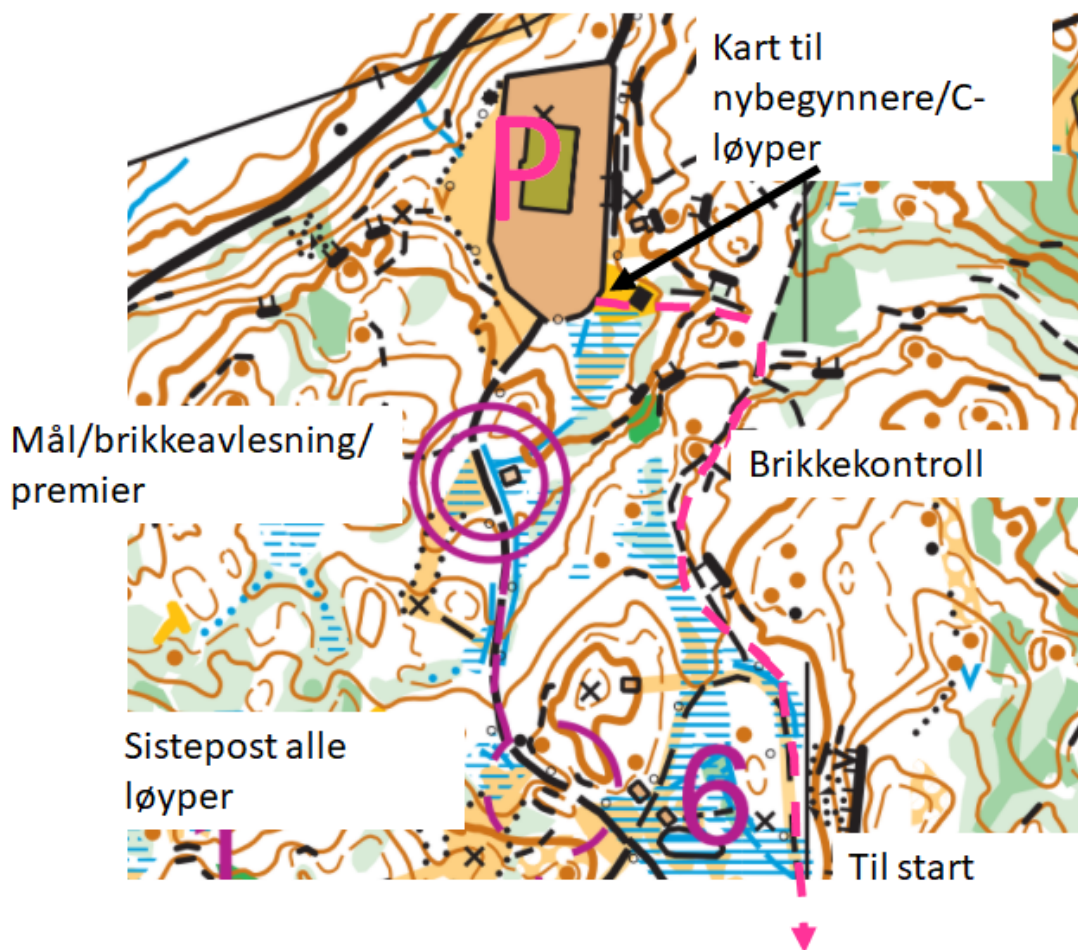
H og D15-16 får i dag prøve seg i fellesstart mot juniorene. Spesielt for guttene kan nok løypen være langt tøffere enn vanlig for denne klasse. Vi håper dere ser på det som en spennende utfordring der det å gjennomføre i seg selv er en seier.

I den lengste løypa (H15-20, H21-H50) er er kode 143 byttet ut med kode 137. Dette er skrevet på postbeskrivelsen med penn.

## ARENA

Dette er et "kom - løp og dra" arrangement. I den grad det er behov for å oppholde seg noe sted før eller etter løpet vil det være på idrettsplassen. Det er merket derfra og til start. På vei til start vil det være brikkesjekk og mulighet for å endre brikkenummer. Mål vil være 100 m fra idrettsplassen med merking tilbake til Idrettsplassen. Provisorisk toalett vil være på idrettsplassen.

Arenaskisse :



## RESULTATER/PREMIERING

Liveresultater: <https://liveres.freidig.idrett.no/>

Resultater med strekktider og informasjon legges ut på Eventor. Premiering i rekrutt og ungdomsklasser, selvbetjening etter innkost.

## **LØPSLEDELSE**

Løpsleder: Gro Sandstad Eidsmo [gro.eidsmo@gmail.com](mailto:gro.eidsmo@gmail.com)  
Løypeleggere: Mats Eidsmo og Oskar Spets Storhov  
Påmelding/tidtaking: Pål Kittilsen, 957 45 855, [pal.kittilsen@gmail.com](mailto:pal.kittilsen@gmail.com)  
Smittevernansvarlig : Mari Angell-Petersen  
TD Lars Skrøvseth Wing