



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

Askerløpet

Langdistanse og løp i TRIMTEX-cup 2021

PM

Tid	Lørdag 12. juni 2021
Samlingsplass	Stinaløkka, Dikemark, Asker
Adkomst	Stinaløkka og Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Fra Oslo: Ta avkjøring nr. 21 fra E18 mot Lierskogen. Kjør over E18 på bro («Regnbuebroen») og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Asker/Dikemark. Det er merket avkjøring mot Dikemark etter 1 km. Følg Dikemarksveien (Fv 204) ca. 1 km til Dikemark. Offentlig kommunikasjon: Tog til Asker, deretter buss 280 til stoppested Dikemark. Avgang hver 30 min. på lørdager. For deltakere som kommer Oslofjordtunnelen (E134): Ta av fra E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal: Ta av Fv 204 mot Dikemark. For deltakere fra Drammen: Ta avkjøring nr. 22 fra E18 mot Lierskogen. Kjør Drammensveien (Fv 203) mot Asker/Dikemark.
Parkering	Parkeringsplasser ved Dikemark. Se vedlagt oversikt over parkeringsplasser. Vaktene vil oppgi hvilken parkeringsplass for den enkelte bil. Ingen avgift.

Smittevern

Askerløpet arrangeres i henhold til de siste retningslinjene fra NOF samt de til enhver tid gjeldende nasjonale, regionale og kommunale smittevernbestemmelser. Den enkelte deltaker

må selv vurdere om reglene som gjelder for sin egen kommune åpner for deltakelse i Askerløpet.

Gjeldende regler for Asker tillater utendørs idrettsarrangement med inntil 50 deltakere, men anbefaler at deltakere fra ulike kommuner ikke deltar i samme arrangement. Askerløpet avvikles derfor som 36 orienteringsløp, og med et opphold i tid mellom påfølgende løp som sikrer at deltakere fra ulike kommuner ikke møtes.

- Alle deltakere tildeles en fast starttid, også deltakere i åpne klasser.
- Deltakere fra samme klubb deltar i samme orienteringsløp og får tildelt samme parkeringsplass. Se oversikt over hvilken parkeringsplass som gjelder for din klubb. Her finner du også en antydning om starttidene for din klubb, men husk å sjekke startlistene når de legges ut på fredag.
- Deltakere skal gå direkte fra parkeringsplass til start, ferdig kledd for løp. Følg skilter til start. På vei til start vil dere passere løpskontoret der yngre klasser og enkelte åpne klasser får utdelt kart, og der det vil være utdeling av leiebrikker. Etter løpskontoret er det skiltet til start 1 og start 2.
- Før start vil det være spriting av hender og løperbrikke
- Etter målgang vil det være vask av hender og spriting av hender og løperbrikke, deretter brikkeavlesning. Premiebord for alle deltakere opp til 16 år
- Etter brikkeavlesning går deltakerne tilbake til parkeringen

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta, heller ikke ved milde symptomer. Personer som er i ulike former for karantene skal heller ikke delta.

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet.

Konkurransen gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, og ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Det presiseres at avstandskravet på 2 m gjelder for alle. Vi henstiller til alle deltakere om å etterleve og minne hverandre om denne smittevernregelen.

Det er oppnevnt en smittevernansvarlig for løpet. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.

Foresatte/venner/sjåfører som ikke skal løpe har ikke adgang til start- eller målområdet. Det er fine turmuligheter i Vardåsen og Kjekstadmarka.

Klasser og løyper

Konkurransklasser

Klassene har forhåndspåmelding og puljestart.

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	Kart	Trimtex	Start
D/H 9-10	2,8 km	2,8 km	N2	1:7500		Start 1
D/H 11-12	2,8 km	2,8 km	C	1:7500		Start 1

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	Kart	Trimtex	Start
D/H 13-14	3,6 km	3,7 km	B	1:10000	X	Start 2
D/H 15-16	4,5 km	6.0 km	A	1:10000	X	Start 2
D/H 17-18	5,8 km	7,1 km	A	1:10000		Start 2
D/H 19-20	7,1 km	8,1 km	A	1:10000		Start 2
D 21-	8,1 km		A	1:10000		Start 2
H 21-		9,8 km	A	1:10000		Start 1
D/H 35-	7,1 km	8,1 km	A	1:10000		Start 2
D/H 40-	5,8 km	7,1 km	A	1:10000		Start 2
D/H 45-	5,8 km	7,1 km	A	1:10000		Start 2
D/H 50-	4,7 km	5,8 km	A	1:7500		Start 2
D/H 55-	4,7 km	5,8 km	A	1:7500		Start 2
D/H 60-	3,6 km	4,7 km	A	1:7500		Start 2
D/H 65-	3,6 km	4,7 km	A	1:7500		Start 2
D/H 70-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500		Start 2
D/H 75-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500		Start 2
D/H 80-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500		Start 2
D/H 85-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500		Start 2

Åpne klasser

Klassene har på grunn av smittevernbestemmelsene både forhåndspåmelding og puljestart.

De åpne klassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Klasser angitt som "... åpen 17-" kan også løpes av voksne.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle åpne klasser. Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.

Se eget dokument for mer informasjon om løypenes nivå.

Klasser	Lengde	Nivå	Kart	Start
N åpen	2,3 km	N1	1:7500	Start 1
N2 åpen 10-16	2,8 km	N2	1:7500	Start 1
N2 åpen 17-	2,8 km	N2	1:7500	Start 1

Klasser	Lengde	Nivå	Kart	Start
C åpen 10-16	2,8 km	C	1:7500	Start 1
C åpen 17-	2,8 km	C	1:7500	Start 1
B åpen 10-16	3,6 km	B	1:7500	Start 1
BK åpen 17-	3,6 km	B	1:7500	Start 1
BL åpen 17-	5,2 km	B	1:10000	Start 1
AK åpen	4,4 km	A	1:10000	Start 1
AL åpen	6,9 km	A	1:10000	Start 1

Om løpet

Trimtex-cup	Løpet inngår i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurranselassene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup, men med avvik pga smittevern. Det vil ikke være løpstrøyer og startnummer for løperne i Trimtex-klassene. Klatreetappe/veivalgstrekk: D/H 13-14: Fra post 4 til 5 (veivalgstrekk) D15-16: Fra post 5 til 6 (veivalgstrekk) H15-16: Fra post 6 til 7 (veivalgstrekk) Spurtetappe: D/H 13-14: Fra siste post til mål D/H 15-16: Fra siste post til mål
Kart	Dikemark-Blåfjell, utgitt til NM-uka i 2014, jevnlig revidert 2019 - 2021 ved Trond Rønneberg og Håkon Løvli. Målestokk 1:10 000. Ekvidistanse 5 meter. For klasser D/H 50 og eldre, samt som angitt i klasseoversikten er målestokken 1:7 500. Kartene trykkes på vannfast papir. Postbeskrivelsene er trykket på kartet. Det er også løse postbeskrivelser ved start. Det er ikke lagsposere. Løpere i klasse D/H 9-10, D/H 11-12 og åpne klasser N åpen, N2 åpen, C åpen og B Åpen 10-16 henter kartet på løpskontoret på vei til start.
Terreng	Middels kupert terreng og skråli. Vegetasjonen består av gammel granskog i lavereliggende områder, granskog/løvskog i skråliene, og åpne partier med

	furuskog i høyereliggende områder. I åpne partier er svaberg vist med grått der det er bart fjell og med gult der det er litt mose eller annen spredt vegetasjon på berget. Det er få hogstfelt og noen områder med tett vegetasjon. En del stier og løypetraseer. Terrenget er et mye brukt turområde, og det kan være noen mindre tråkk som ikke er tegnet på kartet. Generelt god løpbarhet, spesielt i de høyereliggende deler av terrenget. Det har i løpet av vinteren falt mange trær på grunn av snølast, noe som har gjort løpbarheten lavere en del steder og kan ha gjort at enkelte stier kan være mindre synlige.
Startprosedyre	Alle deltakere får tildelt en starttid. Startlistene legges ut i Eventor senest dagen før løpet. Følg skilter til start fra parkering. På vei til start passeres løpskontoret der de yngre klassene og enkelte åpne klasser får utdelt kart. Etter løpskontoret er det skiltet til start 1 og start 2. Det er ca. 800 m til start 1 fra parkering og ca. 1800 m til start 2 (med stigning). Tidligst oppmøte ved start er ca. 10 minutter før starttid. Startprosedyre: 3 minutter før starttid: Innsjekking med kontroll av brikkenummer. Deretter desinfiserer du hender og brikke før du går inn i startkøen som er merket med din klasse. 2 minutter før starttid: Du går over i neste bås og forsyner deg med postbeskrivelse. 1 minutt før start: Du går inn i startbåsen. Du tar opp riktig kart og holder kartsiden ned. Unntak er klasse D/H 9-10, D/H 11-12 og åpne klasser N åpen, N2 åpen, C åpen og B åpen 10-16 som henter kartet på løpskontoret på forhånd. 5 sekunder før start legger du EKT-brikken i startenheten. Ved det siste pipet løper du ut fra start og følger merkingen til startposten (merket med trekant på kartet). Det er ca. 20 m til startpost.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke (EKT).
Lånebrikker	Det vil være et begrenset antall utleiebrikker. Henvendelse på løpskontoret. Leiepris kr. 50,- Lånebrikker legges i egen boks ved mål. Tapte brikker faktureres med kr. 700,-
Målgang	Det stemples ved målgang. Deretter er det håndvask og desinfisering av hender og brikke, og til slutt brikkeavlesing.
Resultater	Det deles ikke ut strekktidlapper. Det vil heller ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil foreligge i Eventor om kvelden samme dag, samt løpende på nett. Se link i Eventor.

Premiering	Det vil ikke bli arrangert premieutdeling. Det vil være premier til alle deltakere opp til og med 16 år. Selvbetjening fra premiebord i målområdet rett etter brikkeavlesning.
Påmelding	Det vil ikke være mulighet for etteranmelding etter siste frist og heller ikke direkte påmelding på løpsdagen.
Småtroll	Det vil dessverre ikke være småtroll.
Barneparkering	Det vil dessverre ikke være tilbud om barneparkering.
Salg	Det vil dessverre ikke være kiosk.
Løperdrikke	Løperdrikke må medbringes av hver enkelt. Husk å drikke godt før du går til start. Tips: Ta med en panteflaske med vann som du kaster i egen søppelsekk på start. Dersom du har glemt drikke hjemme, vil det være mulig å få kjøpt vann på flaske på løpskontoret.
Drikkepost	Det vil ikke være drikkepost underveis i løpet. De som løper de lengste løypene bør vurdere å ta med drikkesekk.
Toaletter	Toaletter er plassert ved siste parkering på veien til start.
Vask	Det vil ikke være dusj eller vaskemuligheter. Men det er gode bademuligheter i gangavstand fra parkering. Verkensvannet, Ulvenvannet og Nordvannet har badeplasser.
Tøyfrakt	Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
Sanitet	Det vil være sanitetstjeneste i målområdet.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Smittevernansvarlig	Vera Halsaa, tlf. 95 76 01 49
Løypelegger	Kjetil Kjernsmo
TD	Arne Tiltne, Tyrving

Velkommen til løp i Asker!