



PM

Hovedløpet Sprint onsdag 4.august

Frol IL Orientering ønsker velkommen til Hovedløpet i orientering onsdag 4. august. Løpet blir arrangert iht. NOFs [koronaoppdatering](#) datert 22.06.2021. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Av smittevernhensyn vil hvert overnattingssted ha avmerkede og adskilte områder for løpere og ledere på arena. Det er viktig at utøverne følger regler for ferdsel på arena, og at kohortene ikke blandes. Etter målgang og før hjemreise skal utøverne oppholde seg på anvist område for sin kohort.

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (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. Les mer om smittevern helt til slutt i PM.

Sperret område

Vi gjør oppmerksom på at sentrum er sperret område fram til etter sprinten onsdag. Det betyr at dere som kommer med tog til Levanger stasjon skal følge merket trasé til hvert av overnattingsstedene. På løpsdagen den 4. august er det ikke tillatt å bevege seg i sperret område. Dette gjelder også til og fra togstasjon, og på kartet for fortreeningen.

Arena

Arena er i Stadionparken i Levanger sentrum. Det er ikke tillatt for løpere å besøke arena før de har gjennomført sine løp. Det vil være merket fra hvert av overnattingsstedene til arena for ledere som vil gå direkte til arena, ca 1.5km å gå. Hvert av overnattingsstedene vil ha sitt avmerkede oppholdsområde på arena. Det vil ikke være åpent for publikummere på arena. Etter målgang er det ikke tillatt for løpere å forlate arena før kl 11:15. Lagstelt kan settes opp på avmerket område.



Starttider og startnummer

Klasse	Startnummer	Første start	Blomsterseremoni
D14	601-	10:00	11:30
H14	501-	11:07	12:30
D15	401-	11:31	12:30
H15	301-	10:10	11:30
D16	201-	10:05	11:30
H16	101-	11:15	12:30

Startlistene blir trukket etter NOF's regler for hovedløp. Det vil si at i hver av klassene er løperne delt i to puljer, den ene puljen starter først på sprinten, den andre puljen starter først på langdistansen. Av smittevern hensyn er puljene delt inn etter overnattingssted. Startlistene blir offentliggjort på Eventor.

Oppmøte og transport

Løpere som ikke bor på noen av overnattingsstedene kan parkere ved LUSK og følge merking til start og arena derfra. Det er ikke tillatt å bevege seg eller kjøre gjennom sperret område på vei dit.

Retur til parkering og overnatting

Det er ikke tillatt for løpere å forlate arena før kl 11:15 etter fullført løp. Løpere skal forlate arena når blomsterseremoni i deres klasse er avsluttet. Retur til overnattingsstedene skal være langs merket trasé. Se arenaskisse for oversikt over hvor merking til hver av overnattingsstedene starter.



Start

Det vil være merket med skilt og merkebånd til start fra hvert av overnattingsstedene, det er 600 m og 1000 m fra hhv. LUSK og Frol. Det er kun tillatt å følge merket trase.

I løpskontoret på start skal alle løpere kontrollere at deres emiTag virker. Ved feil på emiTag er det mulighet for å leie ny. Løpere som skal ha leiebrikke skal hente denne her.

Alle løpere må forlate overnattingsstedene senest kl 11:30.

Startnummer

Alle skal løpe med startnummer. Startnummer hentes av hver enkelt løper fra oppheng ved løpskontoret på start. Sjekk startlista i Eventor for å finne ditt startnummer. Det vil også være oppslått på start. Startnummeret skal festes foran på løpsdrakten med sikkerhetsnåler. Det er ikke tillatt å brette bort deler av startnummeret. Sikkerhetsnåler fås ved startnummer.

Tøy til arena

Bager som skal transporteres til arena merkes med utdelte merkebånd og legges på anvist sted på hvert av overnattingsstedene, ved der merking til start begynner. Det er også mulighet for å levere fra seg overtrekkstøy ved start som blir fraktet tilbake til overnattingsstedene. Bager/sekker vil bare bli transportert fra overnattingsstedene.

Startprosedyre

Ved inngang til startbåsene er det en klokke som viser oppropstid. Denne vil være 3 minutter før selve starten. Før du går inn i startregistreringen vasker du hendene med desinfeksjonsmiddel.

Før start: Hente startnummer og evt. Leiebrikke, sjekke emiTag i løpskontoret.

3 min før start – Løperne blir oppropt når klokka viser deres starttid. Startnummer og brikkenummer blir sjekket. Brikke nulles.

2 min før start – Frem til neste bås, selvbetjening av løse postbeskrivelser



1 min før start – Frem til kart, startklokke ved startstrek viser faktisk starttid. Kartet tas i startøyeblikket, merket 60m til startpost.

For sent til start

Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørens veiledning ved start. Dersom det er arrangørens feil, vil løperen få ny starttid. Dersom det er løperens egen skyld, løper tiden fra opprinnelig starttidspunkt. Løperen vil starte så snart som mulig, men på en måte som påvirker andre løpere i minst mulig grad og hindrer samløping.

Tidtaking med emiTag

Det benyttes emiTag til tidtaking og stempling. Løpstiden går fra starttidspunktet. Måltiden registreres automatisk når løperen passerer målstreken. Det er ikke stempling på målpost, men avlesning like etter målgang. Løpere som ikke er påmeldt med emiTag får tildelt leiebrikke, se startliste i Eventor. Leiebrikken blir utdelt i løpskontoret på start onsdag og torsdag. EmiTag som leies beholdes gjennom hele HL/OLL, dvs. til kretsstafetten er ferdig. Leid brikke leveres inn etter målgang på kretsstafetten.

Tap av leid emiTag belastes med kr 750,-.

Poster

Postene henger stedvis tett, sjekk koder! Postene er markert med postskjerm og bukk med touchfree stemplingsenhet.

Touchfree postenhetene er festet horisontalt på bukken. Sørg for å sjekke at emiTag brikken har registrert stemplingen ved å se at brikka blinker. Det er løpers ansvar å påse at stemplingen utføres korrekt. Mer info om korrekt stempling med Emit Touchfree finnes her:

<http://emit.tips/forcompetitors/foto/intro.html>

Antrekk

Antrekk i henhold til NOFs regler. Det er ikke tillatt med sko med metallpigger/dubber.

noname



Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Klasse	Løypelengde	Antall poster
D14	2,6km	17	H14	2,9km	17
D15	2,9km	17	H15	3,3km	19
D16	3,1km	19	H16	3,5km	21

Løypelengder er angitt etter korteste løpbare vegvalg.

Kart

Kartet er nytegnet av Anton Bjartnes til Hovedløpet 2021, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m og tegnet iht. ISSprOM 2019. Løpskartene er laserprintet på vannfast papir i redusert A3-format. Det er postbeskrivelser trykt på kartet, i tillegg er det løse postbeskrivelser på start.

Spesielle karttegn:

- ✕ Lekeapparat, lekehytte, trafo
- Ventilasjonssjakt
- ✕ Stubbe

Terreng

Løpsområdet er preget av sentrumsbebyggelse med kvadratisk gatestruktur, samt områder med parker og mer komplekse bygninger. Området er flatt og underlaget er ca 90% asfalt og 10% gress.

Trafikk og sikkerhet

Løpsområdet består av flere trafikkerte gater. Deltakerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Arrangør vil sørge for tydelig merking for bilistene, og har plassert vakter ved naturlige krysningspunkter, men vi minner om at deltakerne om å se seg for ved kryssing av veier.



Samtidig som hovedløpet foregår det også marstna i Levanger sentrum. Hele dette området vil være markert som forbudt på løpskartet. I området rundt dette vil det være en del fotgjengere. Det vil være vakter i området som varsler at løpere kommer. Løperne kommer også innom området til Sykehuset Levanger. Her oppfordres løperne til å vise ekstra hensyn til pasienter og syketransport og følge instruksjer fra vakter.

Forbudt område

Sprintnormen har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Alt som er tegnet som «ikke passerbart» er forbudt å passere. Løperne oppfordres til å på forhånd gjøre seg kjent med konkurranseregler og sprintkartnorm. Det er blant annet ikke lov å krysse:

- Gjerder tegnet med tykk strek (Karttegn 518)
- Murer tegnet med tykk, svart strek (515)
- Vegetasjon og hekker tegnet med mørkegrønn farge (410)
- Private områder, olivengrønn farge (520)
- Områder markert med lilla farge (709, 714)

En oversikt over forbudte tegn i henhold til konkurransereglene ligger på Eventor. Løpere anmodes til å lese dette dokumentet; [“Forbudt å passere i sprint”](#).

Alle løyper kommer i kontakt med forbudte områder og sperringer. Forbudte områder er markert på kartet med karttegn 709. Der det i tillegg er markert med sperrebånd langs kanten av forbudt område er dette markert med sammenhengende linje langs kanten på det forbudte området.

I tillegg til disse forbudte områdene er enkelte områder tegnet med karttegn som er forbudt å krysse, f.eks privat område (520), upasserbar vegetasjon (410) og upasserbar mur (515) markert med sperrebånd i terrenget for å tydeliggjøre. Disse sperringene er IKKE markert på løpskartene.



Arenapassering

Alle løyper vil passere arena underveis i løpet. Løperne skal stemple på passeringspost og følge merket løype gjennom arena før løypa fortsetter mot neste post. Det er ikke tegnet ny starttrekant ved avslutning av merket løype.

Forvarsling

Det er forvarsel kort tid før målgang i alle løyper.

Målgang

Det er merket løype ca 80 meter fra siste post til mål. Løpstiden registreres automatisk ved passering målstreken. Det er ikke stempling på mål. Følg sluse til hånd-desinfisering, og deretter avlesing. Ved feil i avlesning sendes løpere videre til rød sone for disksjekk. Det er ikke utskrift av strekktidslapper.

Innsamling av kart

Kart blir samlet inn rett etter målgang. Løpskart og løyper blir lagt ut på eventor etter at konkurransen er avsluttet. Det henvises til fair play, det er ikke tillatt å gi opplysninger om løypa til deltagere som ikke har startet.

Eldre kart

Det er ikke tillatt å ha med gamle kart over løpsområde til forstart.

Toaletter

Det er toaletter på start og arena. Hold avstand til hverandre i toalettkøen.

Salg

Deltakere og ledere smører egen matpakke når de spiser frokost. Det er ikke salg på arena.

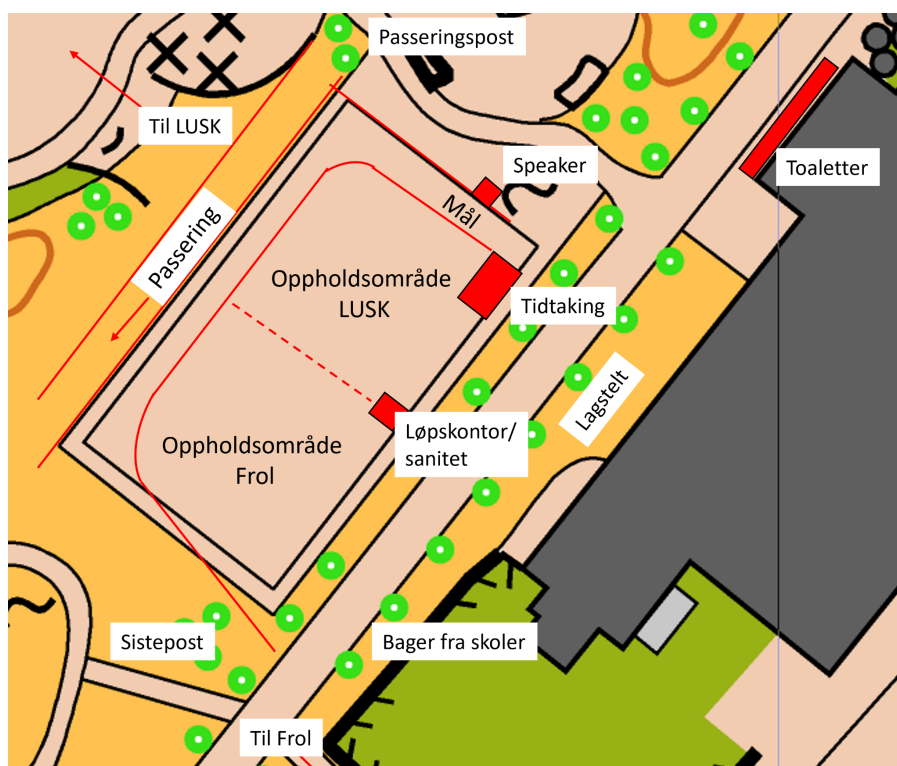
Resultatservice

Det blir liveresultater og streaming av speakerlyd underveis.

noname



Arenaskisse



Premier og blomsterseremoni

Det vil bli avholdt blomsterseremoni for de tre beste i hver klasse. Seremonien foregår umiddelbart etter at alle løpere i hver klasse er i mål.

Direkte etter blomsterseremoniene skal alle løperene i de avsluttede klassene forlate arena og følge merking tilbake til overnattingsstedene.



Publikum og presse

Det er ikke åpent for publikummere på arena. Presse bes registrere seg i løpskontoret på arena. Det er ikke tillatt å fotografere på sykehusområdet.

Sanitet

Det vil være tilgjengelig sanitetspersonell og førstehjelpsutstyr i løpskontoret på arena (se arenaskisse).

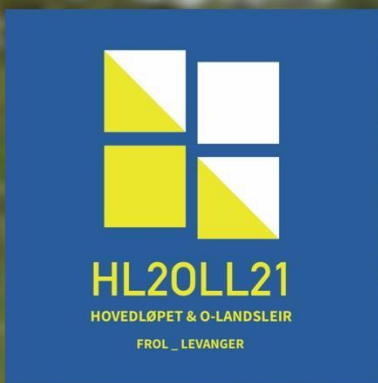
Smittevern

På arena vil det være to separate fysisk adskilte kohorter på inntil 200 personer fra henholdsvis de to skolene. Kohortene vil ha minst 2 meters avstand. Innad i deltaker-kohortene er det ikke krav om avstand eller munnbind (<20 års alder). Funksjonærer som er nærmere enn 2 meter til kohortene vil ha eget smittevernutstyr (munnbinding).

Det vil være håndsprit tilgjengelig på strategiske steder på arena (ved start og mål, toaletter etc.).

Organisasjon

Løpsleder	Ulf Forseth Indgaard
Løypelegger	Sindre Johannesen
Tidtaking	Hans Lund
Arena	Kjell-Inge Munkeby
Start	Isak Bergset
Speaker	Håvard Vassenden
Smittevernleder	Eivind Ness-Jensen
TD/Kontrollør (NOF)	Jan Arild Johnsen
TD HL Sprint	Tor Ove Hallem, Verdal OK
Jury	Thore Kornmo, Porsgrunn
	Elle Aure Skogedal, Asker
	Rune Christiansen, Sandnes



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

VI TAKKER VÅRE SPONSORER:

GULLSPONSOR



SØLVSPONSORER

