



PM

Hovedløpet Lang torsdag 5. August

Frol IL Orientering ønsker velkommen til Hovedløpet i orientering torsdag 5. 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 langdistansen arrangeres med to adskilte kohorter for løpere og en kohort for publikum på arena, i tillegg til arrangørens stab. Det er viktig at utøvere, ledere og publikum 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.

Arena

Arena ligger midt i løpsterrenget, se kart:

<https://kart.finn.no/?lng=11.49331&lat=63.69805&zoom=14.5&mapType=normap&markers=11.48967,63.69777,r,Arena>

Arena ligger på en gresslette med fast underlag. Det er ikke tillatt for løpere å besøke arena før de har gjennomført sitt løp. Hvert overnattingssted og publikummere har sitt tildelte sitteområde på arena. Lagstelt kan settes opp på avmerket område.



Inndeling i startpuljer

Klasse	Startnummer	Første start	Blomsterseremoni
D14	601-	10:08	12:30
H14	501-	10:23	12:30
D15	401-	10:35	12:50
H15	301-	10:04	12:50
D16	201-	10:14	12:50
H16	101-	10:09	12:50
D14-16C	725-	10:30	12:30
H14-16C	701-	10:00	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 publisert på Eventor.

Transport til start.

Alle løpere, ungdomstrenere og ledere kjøres i buss fra overnattingsstedet. Det er ca 20 min kjøring fram til avstigning, derfra ca 10 min å gå til startområdet. Bussene går fra overnattingsstedet ca 1t 15 min før første start i bussen. Tidspunkt for bussavgang bestemmes ut fra starttiden din. Busslister publiseres på Eventor og henges opp på overnattingsstedene.



Oppmøte for påstigning 15 min før bussavgang for registrering. Sted for påstigning er vist på kartutsnitt under.

Vi kan ikke love at de som ikke rekker sin buss kommer tidsnok til start, så møt tidsnok.

Ungdomstrenere reiser med egen buss som går fra Frol barneskole **kl 08:00**. Vi anmoder om at også ledere for kretser som bor på Frol tar denne bussen. Ledere for kretser som bor på Levanger ungdomsskole anmodes til å være med den første bussen som går fra LUSK.

Det skal brukes munnbind under all busstransport og hender skal sprites ved ombordstigning. Munnbind og håndsprit utdeles av sjåføren.

Påstigning for buss fra Frol barneskole (Frol)





Påstigning for busser fra Levanger ungdomsskole (LUSK)



Adkomst og parkering ved arena

Løpere, ledere og ungdomstrenerere skal ta arrangørens oppsatte busser til start. De som skal rett til arena sitter på bussen til neste stopp etter start.

Fra busstopp ved arena er det ca 300 m å gå til arena.

For publikum vil det være merket til arena fra E6 avkjøring mot Okkenhaug. Parkering på arena, bomavgift på kr 60,- vil bli innkrevd ved parkering, betales med Vipps. Merk at veien forbi arena er enveiskjørt under arrangementet.

Forstart

Fra busstopp er det ca 600 m å gå til forstart. På forstart er det toaletter, løpskontor og område for å sette opp klubb/kretstelt på anviste plasser. Fra forstart er det 300 m til selve startområdet.



Alle skal i god tid før de starter innom løpskontoret på start for å sjekke at emiTag fungerer. Om emiTagen ikke fungerer som den skal er det mulig å leie ny brikke her. De som ikke er påmeldt med egen emiTag eller emitbrikke, og ikke har hentet leiebrikke onsdag får denne utdelt i løpskontoret på start.

Oppvarming skjer på veien fra busstopp til start, eller på oppvarmingskart som kan hentes i løpskontoret på start. Områder utenfor veien til start og oppvarmingskartet er sperret område.

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

Tøy og bager som skal transporteres til arena merkes med utdelte merkebånd (navn og klasse) og legges på anvist sted på start. Hver kohort skal legge sine bager på eget område.

Startprosedyre

Det er slått opp startlister ved start, det er en startklokke som viser starttid ved løpskontoret. Ved inngang til startbåsene er det en klokke som viser oppropstid. Denne vil være 3 min. før selve starten. Før du går inn i startregistreringen vasker du hendene med desinfeksjonsmiddel, og tar deg backup-lapp.

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 100 m 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 emit-brikke til stempling. Løpstiden går fra starttidspunktet. Måltiden registreres automatisk når løperen passerer målstreken. Det er ikke stempling ved målgang. Det er avlesning like etter målgang. Løpere som ikke er påmeldt med emiTag eller emit-brikke får tildelt leiebrikke, se startliste i Eventor. Leiebrikken blir utdelt i løpskontoret på start onsdag og torsdag. EmiTag og emitbrikke 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 stemplingsbukk for emitbrikke.

Antrekk

Antrekk ihht. NOFs regler.



Klasser og løyper

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster	Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster
D14	3,3km	110m	10	H14	3,7km	140	12
D15	4,0km	145m	11	H15	4,7km	185	11
D16	4,6km	185m	12	H16	5,6km	210	12
D14-16C	2,7km	65m	10	H14-16C	2,7km	70m	10

Kart

Kartet er nytegnet av Yngve Skogstad til Hovedløpet 2021, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m og tegnet iht. ISOM 2017. Løpskartene er laserprintet på vannfast papir i A4 format. Det er postbeskrivelser trykt på kartet, det er i tillegg løse postbeskrivelser på start.

Terreng

Området består hovedsakelig av granskog av varierende alder med innslag av enkelte større myrer og partier med furu- og blandingsskog.

I øvre deler finnes typisk detaljfattig og diffust trønderterreng, og i nedre deler finner man mer kontinentalt terreng med raviner og større formasjoner. Det er få stier, men generelt relativt god løpbarhet.

Arenapassering

Alle løyper bortsett fra D14-16C og H14-16C passerer 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.



Forvarsel

Alle løyper bortsett fra D14-16C og H14-16C har forvarsel ca 2 min før målgang.

Målgang

Det er merket løype ca 100 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.

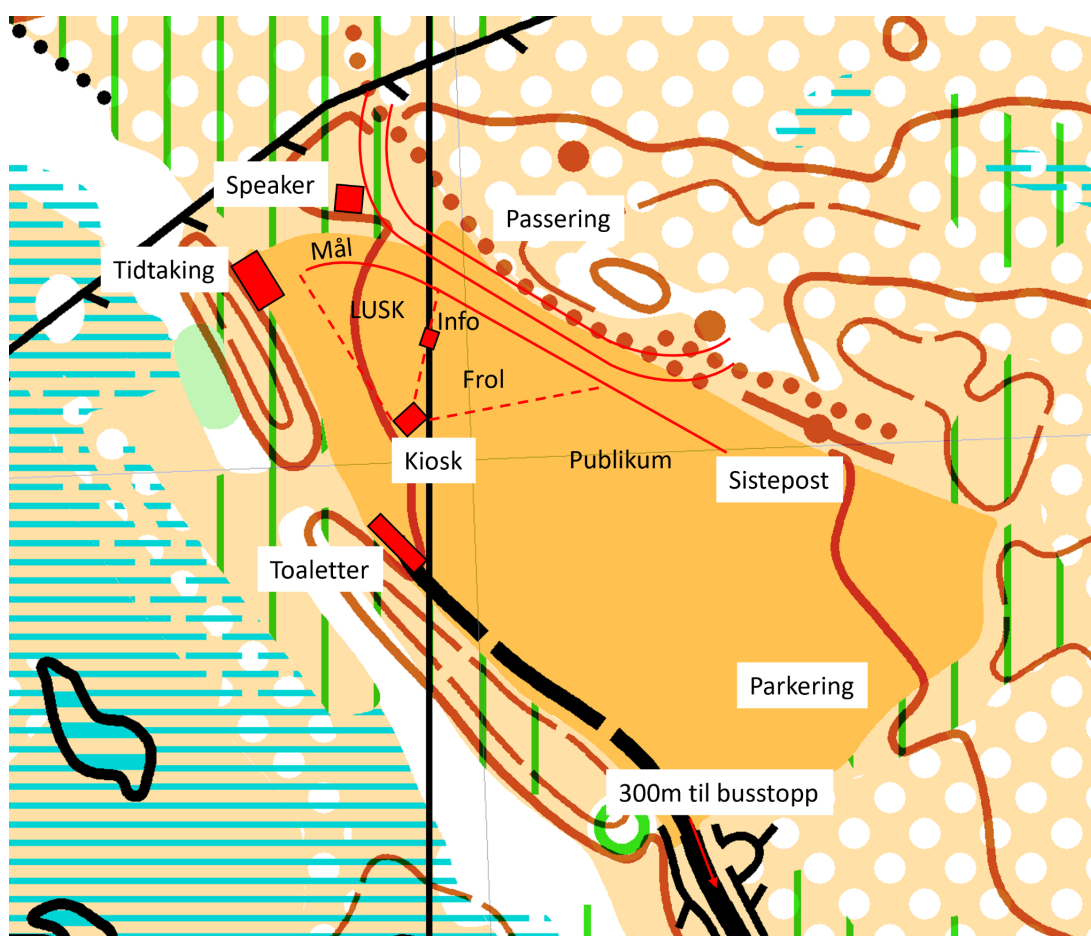
Eldre kart

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





Arenaskisse



Toaletter

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

Væske

Det er ikke væskeposter i løypa.

noname



Salg og lunsj

Deltaker og ledere smører egen matpakke når de spiser frokost. Det vil være enkelt kiosksalg på arena. Hver kohort har egen inngang til kiosken. Respekter sperringer og hold avstand i køen.

Resultatservice

Det blir liveresultater underveis.

Premier og blomsterseremoni

Blomsterseremoni vil bli avholdt når hver klasse er avsluttet. Premieutdeling på Frol torsdag kveld klokken 18:30.

Sanitet

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

Salg av sportsutstyr

Det vil ikke være salg av sportsutstyr på arena. Ta kontakt med infokontoret på ditt overnattingssted om det er noe du har glemt/mangler.

Returtransport til overnatting

Buss tilbake til overnattingsstedet kjører fortløpende så snart bussene er full. Det vil være en ventebås for hver kohort ved utgangen av samlingsplass hvor løpere, ledere og trenere møter i sin respektive bås. Der må man vente til en funksjonær gir klarsignal om å gå ned til en ventende buss. Det er ca 300 m å gå. Løpere som kjemper om medaljer anmodes til å bli værende på arena til blomsterseremoni er avholdt.



Smittevern

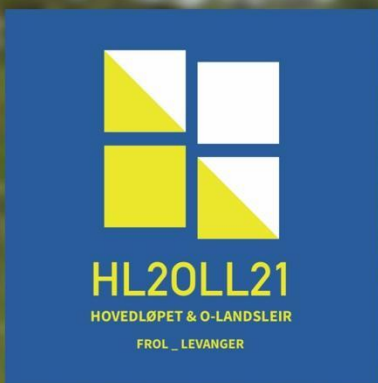
På buss til og fra arena skal alle deltakerne bruke munnbind på hele reisen og sprite hendene på vei inn og ut av bussen. Munnbind og håndsprit utleveres av bussjåfør.

På arena vil det være to separate fysisk adskilte kohorter på inntil 200 personer fra henholdsvis de to skolene. I tillegg vil inntil 200 personer kunne delta som publikum i en egen separat fysisk adskilt kohort. Kohortene vil ha minst 2 meters avstand. Innad i deltaker-kohortene er det ikke krav om avstand eller munnbind (<20 års alder), men det skal holdes minst 1 meters avstand (evt. munnbind) blant publikum som ikke er i samme husstand eller beskyttet (fullvaksinert). 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, kiosk, toaletter etc.).

Organisasjon

Løpsleder	Ulf Forseth Indgaard
Løypelegger	Yngve Skogstad
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 Lang	Terje Rønning, OK Skøyenar
Jury	Thore Kornmo, Porsgrunn
	Elle Aure Skogedal, Asker
	Rune Christiansen, Sandnes



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

VI TAKKER VÅRE SPONSORER:

GULLSPONSOR



SØLVSPONSORER



noname