

KM-NATT - HULDERSPRINTEN 2021



Fet O-lag inviterer til Huldersprinten/KM-natt
tirsdag 21. september 2021.

- Dato:** Tirsdag 21. september 2021.
- Arena:** Garderåsen skole, Garderåsveien 202, 1900 Fetsund.
Arena er innendørs på skolen. Garderobe og dusj er tilgjengelig.
Merk: Ingen o-sko innendørs.
- Adkomst:** Merket fra RV22, avkjøring til Garderåsen
- Offentlig transport:** Det oppfordres til kollektiv transport med buss 320 fra Lillestrøm bussterminal til busstopp Garderåsen skole.
Se www.ruter.no for rutetider.
- Parkering:** Parkeringsplasser på skolen om lag 100 meter fra samlingsplass. Det er noe begrenset parkering på skolen, så når denne P-plassen er fylt opp, blir det parkering på anviste Parkeringsplasser i sideveiene. Maks avstand til Arena er 500 meter
Følg anvisning fra parkeringsvakter.
- Påmelding:** Påmelding i Eventor.
Påmeldingsfrist er onsdag 15. september kl. 23:59. Etteranmelding mulig frem til søndag 19. sept. kl 23:59 via Eventor.
Alternativt: Etteranmelding frem til løpskvelden så lenge vi har kart.
- Brikkesystem:** Vi bruker Emit touch-free stempeling, så meld deg på med din emiTag brikke.
Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr. 50,-. Det er selvbetjening av opphengte leiebrikker på samlingsplass.
- Kart:** Garderåsen, utgitt i 2021, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 meter.
Enkelte klasser har målestokk 1:7500, se klasseoversikt.
Kartet er laserprintet og i vannfast papir.
- Terrang:** Stort sett lettløpt, middels kupert og stifylt nærterreng for de korteste løypene.
De lengre løypene går innom et noe mer kupert terreng og noe skråli, men også med noen partier flott terreng med furuskog og myrpartier. Terrenget byr på fine rygger, men noen tette søkk. Det har vært noe hogst de senere årene i de sentrale delene av terrenget.

Klasser: Endelige løypelengder for hver klasse angis i PM.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N åpen , fri start	1,7 km	N1	1:7.500
D 11-12, H 11-12, fri start	1,8 km	C	1:7.500
D 13-14*, H 13-14*, Åpen B	2,6 km	B	1:7.500
D 15-16*, D40, Åpen A-kort	3,5 km	A	1:10.000
D 21*, D 17-20*, H 15-16*, H40, Åpen A-lang	5,4 km	A	1:10.000
H 21*, H 17-20*	8,1 km	A	1:10.000

* KM mesterskapsklasser

Det kan bli enkelte justering av løypelengder. Oppdaterte løypelengder angis i PM.



HULDERSPRINTEN 2021

- Påmeldingsavgift:** Løpere t.o.m. 16 år: kr 90,- , f.o.m. 17 år kr 180,-.
Tillegg for etteranmelding:
Løpere 13-16 år: NOK 45,- Løpere f.o.m 17 år: NOK 90,-
Ingen tilleggsavgift for løpere t.o.m. 12 år.
Faktureres klubbvis etter løpet.
- Start:** Start: Ca 600 m til start. Første start kl 1930.
Det er individuell start i alle klasser foruten om N og C-løyper som har fri start. I klassene D/H 11-12 og N-åpen er det mulighet for å løpe i par to og to. Man danner selv par og starter samtidig. Begge løpere løper med brikke og kommer på resultatlisten. Det er også mulig å løpe alene i disse klassene hvis ønskelig.

Den enkelte løper møter ferdig oppvarmet, uten overtrekkstøy til start tidligst 10 min før starttid.

Smittevern på start: Før løperne går inn i startbåsen skal alle utføre hånddesinfeksjon og sprite av sin Emit touch free- brikke. Det vil det være en smittevernperson som påser at dette gjennomføres. . Info om dette vil være på start.
Det vil ellers være god plass i startområdet og i hver startbås for den enkelte til å holde den anbefalte avstanden satt av FHI på 1 meter.
Kartene vil bli lagt på bakken klar til den enkelte før start av ansvarlig ved start med kartsiden ned. Denne tas i startøyeblikket.
- Mål:** Målposten vil være ca 30 meter fra avlesningen. Etter stemping på målposten skal alle løpere innom smittevernsplassen å utføre hånddesinfeksjon og sprite brikke før de går videre til avlesing. Her vil det være smittevernsansvarlige ved mål som kontrollerer dette. Den enkelte bes å holde avstand til andre løpere etter målgang.
- Løperdrikke:** Løperdrikke vil ikke bli gitt etter målgang.
Hver enkelt tar med sin egen drikke.
- Resultater:** Det vil ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil kontinuerlig bli lagt ut på nettet, samt i Eventor i løpet av kvelden/natta.
Info om dette kommer i PM.
- Livelox:** Løypene legges i Livelox etter arrangementet. Vi oppfordrer alle til å laste opp sine spor for å lære av hverandre.
- Premiering:** KM-medaljer i henhold til AOOKs regler.
Premier til alle t.o.m. 12 år 1/3 premiering i klasser t.o.m. 16 år
Premiering til de tre beste i D/H 17-20 og D/H 21
- Kiosk:** Kaffe, brus, kaker, rundstykker og pølser på arena. Vi tar Vipps.
- Sanitet:** Det vil være Sanitet i målområdet.
- Toaletter:** Det vil være toaletter på samlingsplass, men ikke på start.



HULDERSPRINTEN 2021

Løypelegger: Tom Bergan og Øyvind Solli
TD: Per Stedje, Østmarka OK. E-post: per.stedje@basefarm.com
Løpsleder: Øyvind Helmersen. Tlf.: 906 83 696.

Følgende tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet:

Småttroll: Det vil ikke være småttroll.
Barnepark: Det vil ikke være tilbud om barneparkering.
Tøyfrakt: Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.

Smittevern: Etter regjeringens pressekonferanse 13. august er det ingen endring i tillatt antall personer på arrangement, det er fortsatt mulighet for å arrangere ø-løp med 4 x 200 deltakere.
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.
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. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, 16. august 21. Se vedlagte dokument.

Løpet har en smitteverngruppe med en erfaren hovedansvarlig. Teamet har en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra smittevernsansvarlig skal etterkommes.

HUSK: NOF's policy for dette løpet: KOM – LØP – DRA.

VELKOMMEN TIL EN FLOTT KVELD MED NATTORIENTERING I GARDERÅSEN!