



Follo 2-dagers med Trimtex-cup

11. september 2021

Smittevern

Løpene blir arrangert iht. [NOFs koronaoppdatering datert 16.08.2021](#). Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Løpene blir arrangert med to adskilte kohorter på arena.

- Kohort 1: Klubber med forbokstav A – M
- Kohort 2: Klubber med forbokstav N – Å

Alle som er til stede på arena, både utøvere og ledsagere må være registrert med kontaktinformasjon. For løpere gjelder påmeldingen til løpene som registrering, mens ledsagere skal registrere seg her: [Lenke til ledsagerliste](#).

Ankomst

Arena er på det nedlagte bruket Nyborg som ligger langs Tomterveien 2 km øst for krysset Tomterveien/Trånåsveien, som det også er merket fra. Se detaljert stedsangivelse i Eventor!

Parkering

Parkering på arena. Følg anvisning. Det er parkering på privat jorde, så vi må be om en parkeringsavgift på 50 kroner som betales til Vipps-konto 622622.

Start

Start på arena.

Fra tidsstart er det 120 meter merka løype til startpunktet (starttrekanten), som er markert med postskjerm. Vis forsiktighet ved kryssing av dyp grøft i jordekanten.

Det er fri start for alle åpne klasser mellom kl. 10:30 og 12:30. Mål stenger kl. 14:00.

Løpere i N-åpen, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17-, D/H 9-10, D/H 11-12 kan få kartet på forhånd. Disse kan hentes ved start, som er på arena.

Postbeskrivelser er på kartet. Det vil kun være løse postbeskrivelser for Trimtex-klassene.

Kart vil av smittevernhensyn ikke bli samlet inn ved målpassering. Vi oppfordrer alle til å etterleve fair play og ikke vise kart/løyper til løpere som ikke har løpt, - og generelt holde avstand.

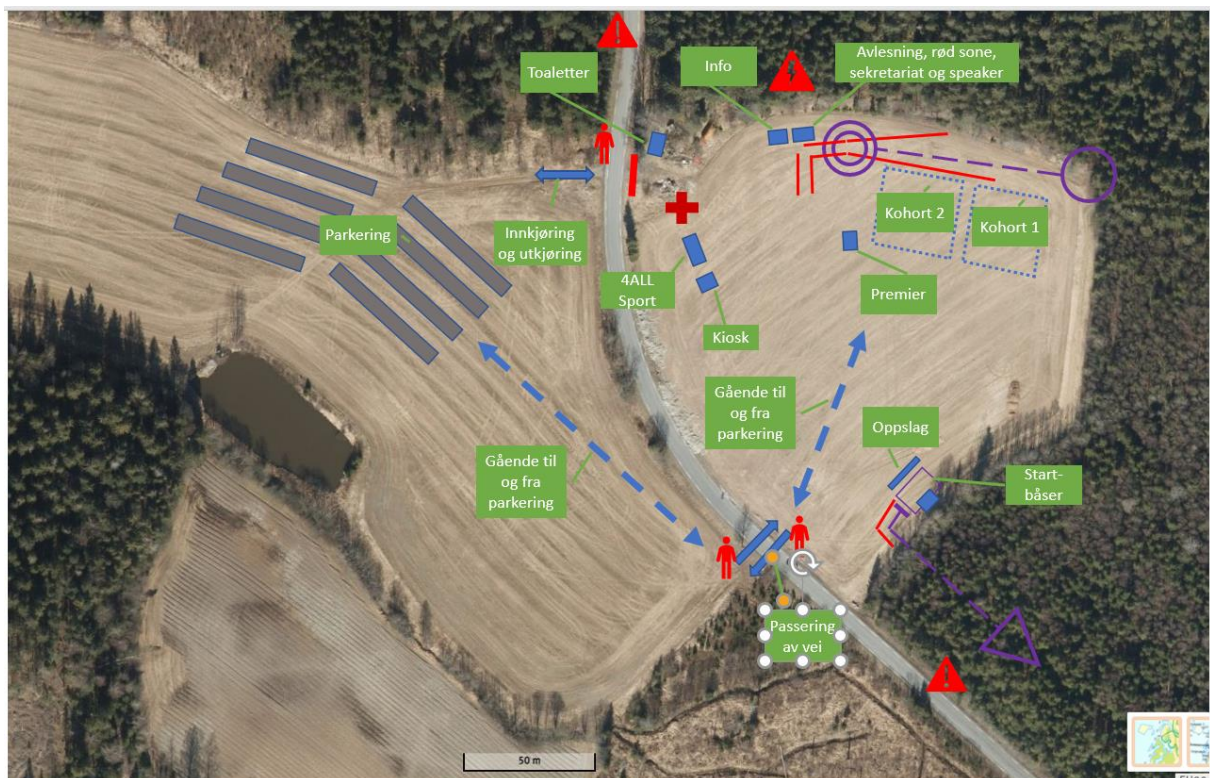
Stempling

Det benyttes emiTag stempelingssystem. TouchFree-enheten henger i nærheten av skjermen, og skal ikke berøres. emiTag (løperbrikke) reagerer med blinking når den er 20-40 cm fra TouchFree-enheten.

Før du går til start: Sjekk at du er satt opp med riktig brikkenummer og henvend deg til sekretariatet for eventuell korreksjon. Startliste med brikkenummer finner du her: [Follo 2-dagers med Trimtex Cup 11. september 2021 \(brikkesys.no\)](https://www.brikkesys.no) og på oppslag ved start (som du passerer på vei fra parkering). **Alle som er påmeldt uten brikke eller med 6-sifret brikkenummer, er tildelt leiebrikker som kan hentes i info-teltet ved mål. Brikkeleie faktureres med kr 50.**

Arena

Arena er på et jorde med halmstubb. Det er per 7. september fast og fin bunn, men det er fare for noe regn. **NB! All passering av veien skal skje i søndre ende av arena der det er mest oversiktlig!**



Kart

Granerud, revidert i 2020 og 2021 av Dag Amundsen. Målestokk 1:10000 og ekv. 5 m. Se klasseoversikt for klasser med målestokk 1:7500.

Terreng

Kupert med en del stier, mye åpen skog og enkelte detaljrike områder. Terrengtet er et mye brukt turområde. Sittebenker, trapper o.l. er ikke tegnet inn på kartet. Vis hensyn til andre som ferdes i området!

Forbudte områder

Det er ikke tillatt å løpe i områder med rød skravur (hogstfelt, hytter etc.) på kartet. Det er ikke merking i terrengtet.

Klasser og løyper

Konkurransesklasser

Klasser	Nivå	Lengde 11/9	Målestokk	Trimtex-cup
D 9-10	N2	1,9	1:7500	
D 11-12	C	2,4	1:7500	
D 13-14	B	3,1	1:10000	X
D 15-16	A	4,3	1:10000	X
D 17-	A	6,5	1:10000	
D 40-	A	5,5	1:7500	
D 50-	A	5,1	1:7500	
D 60-	A	3,9	1:7500	
D 70-	A	3,2	1:7500	
D 80-	A	2,4	1:7500	
H 9-10	N2	1,9	1:7500	
H 11-12	C	2,4	1:7500	
H 13-14	B	3,5	1:10000	X
H 15-16	A	5,5	1:10000	X
H 17-	A	7,5	1:10000	
H 40-	A	6,5	1:10000	
H 50-	A	5,5	1:7500	
H 60-	A	5,1	1:7500	
H 70-	A	3,9	1:7500	
H 80-	A	2,4	1:7500	

Åpne klasser

Klasser	Nivå	Lengde 11/9	Målestokk
N-åpen	N1	1,7	1:7500
N2-åpen 10-16	N2	1,9	1:7500
N2-åpen 17-	N2	1,9	1:7500
C-åpen 10-16	C	2,4	1:7500
C-åpen 17-	C	2,4	1:7500
B-åpen 10-16	B	3,0	1:7500
B-åpen 17-	B	4,4	1:7500
AK-åpen	A	3,2	1:7500
AL-åpen	A	6,5	1:10000

Startnummer

Løpere i Trimtex-klassene skal løpe med startnummer.

D 13-14 har nummer fra 50 til 100

H 13-14 har nummer fra 151 til 200

D 15-16 har nummer fra 251 til 300

H 15-16 har nummer fra 351 til 400

Se startliste i Eventor, i [Brikkesys](#) eller oppslag på start for å se hvilket nummer du skal ha.

Trøyer

Leder av Trimtex-cup i hver klasse før lørdagens løp, løper med gul ledertrøye både lørdag og søndag.

Den løperen som i hver klasse var raskest på klatre/veivalgsstrekket i forrige løp i Trimtex-cup løper med klatretrøye (rød/hvit). NB! Vinner av lørdagens løp skal løpe med klatretrøye på Mårens arrangement søndag 12. september!

Leder av spurtkonkurransen sammenlagt før lørdagens løp, løper med grønn spurtrøye begge dager.

Det er altså ingen poengberegning i Trimtex-cup etter lørdagens løp, kun sammenlagt for to løp. Det er heller ikke spurtstrek eller klatrestrek på lørdagens løp.

Resultatservice

Det er ingen oppslag av resultater på arena. Uoffisielle resultater legges ut [løpende på Brikkesys.no](https://www.brikkesys.no). Offisielle resultater legges ut på Eventor etter løpene, sammen med løypene, som legges ut på Livelox. Mellomtider i Trimtex-klassene legges ut på en egen side. Mellomtiden tas etter ca. 1,5 km løping i alle klasser. Mellomtider hentes en gang per minutt, men siden må friskes opp manuelt for å se oppdateringer. [Lenke til mellomtider.](#)

Premier

Det er premier til alle under 16 år i N, B og C klasser, samt D/H 9-10 og D/H 11-12. Premier i disse klassene deles ut fortløpende etter målplassering. I Trimtex-klassene er det premier til 1/3 av deltakerne. Det er premie til vinner i klasser fra 17 år og oppover. Premieutdeling vil skje fortløpende ettersom klassene blir ferdige.

Det er ingen premier i åpne A-klasser eller i B- og C- klasser fra 17 år og oppover.

Salg

Det er kiosk med et utvalg av:

- Brus og smoothie
- Energibar og banan
- Muffins og lefse
- Kvikkunnsj og noe annen sjokolade

Betaling i kiosk skal gjøres til Vipps-konto 73227.

4ALL Sport er til stede, slik at det er mulighet for å kjøpe seg nytt orienteringsutstyr på arena!

Toalett

Toalett nord på arena.

Førstehjelp

Røde kors er til stede og står ved mål.

Løperdrikke

På grunn av smittevern vil det ikke bli utdelt løperdrikke. Husk å ta med dette selv.

Løpsleder: Tor Lahlum, tlf. 90986467, mail: tor@lahlum.no, Løypelegger: Knut Bjørkelo

Velkommen!