

PM

Lørdag 9. april: Ungdomsstafett og mellomdistanse

Søndag 10. april: Langdistanse

Halden SK ønsker alle o-løpere velkommen til Halden O-Meeting i Rokke, en drøy time fra Oslo. Kartet er nytegnnet i 2021 og vi kan tilby flotte løyper i et av Haldens fineste terreng.

Ankomst og arena

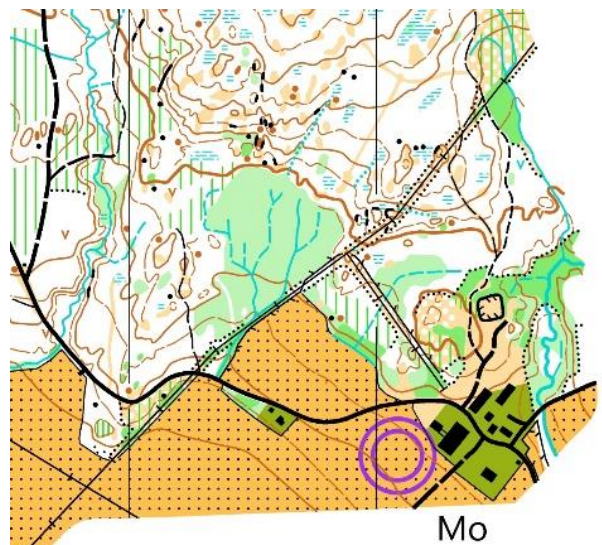
Arena begge dager

Mo gård i Rokke. Koordinater: [59.177, 11.293](#)

Parkering

Parkering på arena. Det er merket fra krysset RV118(gml E6)/FV925 Viksletta og nordover «Nygårdsgata» FV925. Det er ikke tillatt å kjøre sydover på Nygårdsgata fra Rokkeveien krysset FV599/FV925. Nygårdsgata blir enveisregulert. Det er en drøy times kjøring fra Oslo via E6, og ta av ved Svinesundsparken.

Parkeringsavgift 50 kr per dag. Betales med Vipps eller med kort i kiosken. Det oppfordres til samkjøring, fyll bilen med løpere!



Kart

Syverstadvannet, målestokk 1:10000/1:7500, ekvidistanse 5 m, nytegnet i 2021. Kartet er tegnet etter ISOM 2017-2. Synfaring er gjort av Jussi Silvennoinen.

Alle kart trykkes på vannfaste gummiark.

Terreng

Terrenget består for det meste av relativt lettløpt gran- og furuskog av varierende alder. Noe hogst og tettere områder forekommer. Middels kupert.

Klasser og løyper

Klasse	Mellom	Lang	Klasse	Mellom	Lang	Målestokk	Nivå
	Lengde km	Lengde km		Lengde km	Lengde km		
D 21-E	4,7	8,0	H 21-E	5,6	13,4	1:10 000	A
D 19-20E	3,5	6,3	H 19-20E	4,1	7,7	1:10 000	A
D 17-18 E	3,5	6,3	H 17-18 E	4,1	7,7	1:10 000	A
D 9-10	2,2	2,1	H 9-10	2,2	2,1	1:7 500	N
D 11-12*	2,4	3,1	H 11-12*	2,4	3,1	1:10 000	C
D 13-14	Stafett	4,0	H 13-14	Stafett	4,0	1:10 000	B
D 15-16	Stafett	4,9	H 15-16	Stafett	5,8	1:10 000	A
D 17-	3,9	7,7	H 17-	4,2	7,9	1:10 000	A
D 35-	3,7	5,7	H 35-	4,2	7,9	1:10 000	A
D 40-	3,7	5,7	H 40-	4,2	7,9	1:10 000	A
D 45-	3,7	5,7	H 45-	3,9	7,7	1:10 000	A
D 50-	3,1	5,0	H 50-	3,7	6,9	1:7 500	A
D 55-	2,8	4,2	H 55-	3,7	6,4	1:7 500	A

D 60-	2,8	4,2	H 60-	3,3	5,3	1:7 500	A
D 65-	2,4	3,2	H 65-	3,3	5,3	1:7 500	A
D 70-	2,4	3,2	H 70-	2,8	4,2	1:7 500	A
D 75-	2,4	3,2	H 75-	2,4	3,2	1:7 500	A
D 80-	2,4	3,2	H 80-	2,4	3,2	1:7 500	A
D 85-	2,4	3,2	H 85-	2,4	3,2	1:7 500	A
AL-åpen	5,0	7,5				1:10 000	A
AM-åpen	4,0	4,7				1:10 000	A
AK-åpen	3,2	3,5				1:7 500	A
B-åpen 10-16	3,0	4,0	B-åpen 17-	3,0	4,0	1:7 500	B
C-åpen 10-16	2,5	3,4	C-åpen 17-	2,5	3,4	1:7 500	C
N2-åpen 9-16	2,2	2,1	N2-åpen 17-	2,2	2,1	1:7 500	N
N1-åpen	2,5	2,0				1:7 500	N

Maksimaltider

Maksimaltid lørdag er 90 minutter og 180 minutter på søndag.

Merket løype på N-løyper lørdag

På grunn av terrengets beskaffenhet er noen utydelige ledelinjer og nye ledelinjer merket i terrenget med hengende merkebånd. All merking fremgår av kartet.

Merket løype i C-åpen på lørdag:

Løypa til C-åpen kommer i kontakt med merking langs ledelinjer som også brukes av N-løypene. Merking som tydeliggjør eksisterende ledelinjer (utydelig sti, hogstkant) er ikke tegnet inn på kartet, men merking som lager nye ledelinjer i terrenget er tegnet inn på kartet. Studer kartet nøye før start.

Ungdomsstafett – DH11-16

4 etapper mellomdistansestafett for jenter og gutter.

Minimum 2 etapper løpes av jenter, og minst én av de 2 jenteetappene må være 1. eller 4. etappe. Hvis 2. eller 3. etappe skal regnes som den andre "jente-etappen" kan man stille med gutter på samme etappe så lenge jenta stempler først i mål og veksler. Klubben er selv ansvarlig for å holde igjen eventuelle gutter som kommer før jenta (i innløpet).

Det er åpent for flerklubblag i stafetten.

Etappe	Lengde	Nivå	Antall løpere	Målestokk
1.	3,8 km	B-nivå – gafling	1 løper pr. lag	1:10 000
2.	2,6 km	C-nivå – rak	Inntil 3 løpere pr. lag	1:10 000
3.	2,6 km	C-nivå – rak	Inntil 3 løpere pr. lag	1:10 000
4.	3,8 km	B-nivå - gafling	1 løper pr. lag	1:10 000

Lagoppstilling

Lagoppstillinger leveres i Eventor senest kl. 21:00 fredag 8. april. Endring av lagoppstillinger kan gjøres på eget skjema i infoboden senest 10:30 løpsdagen.

Startnummer

Startnummer for stafetten utleveres i infoboden. Alle stafettløpere skal bære startnummer, dette gjelder også eventuelle «ekstraløpere». Husk å ta med egne sikkerhetsnåler.

Start for stafetten

Foregår på arena. Kart for første etappe blir utlevert ved start. Husk å nulle brikka. Stafettløpere vil passere i nærheten av start for individuelle løyper, og vil i den forbindelse kunne komme i kontakt med merkeband.

Veksling/kartutdeling

Kart til 2. og 3. etappe i stafetten kan hentes i vekslingsområdet før start.

Kart for 4. etappe plukkes up ved vekslingsområde av 3. etappe løper og levers til 4. etappe løper.

Veksling foregår ved berøring. For etappene med flere løpere (2 og 3 etappe) er det første løper i mål som teller. Ved veksling mellom 2 og 3 etappe og 3 og 4 etappe er det derfor første løper i mål som veksler over til neste løper (for 3 etappe gjelder dette alle 3 løpere).

NB Dette innebærer også at laget vil bli disket hvis første løper i mål på noen av disse etappene er disket.

I stafetten er det separate innløp for veksling og målgang. Disse er merket med skilt rett etter siste post. Løperne er selv ansvarlig for å velge riktig innløp.

Fellesstart D/H11-12

Fellesstarten for D/H11-12 foregår på samme sted som starten for stafetten. Kartene hentes på forhånd i infoboden. Husk å nulle brikka.

Målgang for disse to klassene er i det ordinære målet for mellomdistansen, merket med skilt rett etter siste post.

Merket løype på 2. og 3. etappe og i D/H11-12

Alle stafettløyper vil komme i kontakt med merking til start for individuelle løyper. Løypene på C-nivå kommer også i kontakt med merking langs ledelinjer som brukes av N-løypene. Merking som tydeliggjør eksisterende ledelinjer (utydelig sti, hogstkant) er ikke tegnet inn på kartet, men merking som lager nye ledelinjer i terrenget er tegnet inn på kartet. Studer kartet nøye før start.

Generell informasjon begge dager

Lagsposer

Det er ikke lagsposer.

Kartutdeling

Kart for N1-åpen, N2-åpen 9-16, N2 åpen 17-, C- åpen 10-16 og C-åpen 17-, samt ordinære aldersklasser opp til og med 12 år hentes i infoboden (ingen ekstra kart på start). Øvrige åpne klasser får kart på start.

Til ledsagere i N1-åpen er det mulig å få egne ledsagerkart i infoboden.

Direkteløyper

Påmelding til direkteløyper gjøres i infoboden. Kart til N1-åpen, N2-åpen 9-16, N2-åpen 17- , C-åpen 10-16 og C-åpen 17 fås utlevert i infoboden ved påmelding, øvrige direkteløyper finnes ved start.

Start og mål

Mål ved arena begge dager. På lørdag og søndag er avstanden til start inntil 500m, følg merking vestover fra arena.

Ungdomsstafetten og D/H11-12 har start på arena lørdag.

Fristart

Alle åpne klasser har fristart fra første ordinære start som er kl. 12:30 på lørdag og kl. 10:00 på søndag og fram til siste ordinære start. Åpne klasser på N- og C nivå kan starte en time før første ordinære start begge dager.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er trykket på kartet. Det vil også være løse postbeskrivelser på start. På lørdag har ungdomsstafetten og D/H11-12 kun postbeskrivelser på kartet.

Stempling

Det benyttes Emit stimplingssystem. Sjekk at riktig brikke er registrert. Vi oppfordrer løperne til å sjekke at brikka fungerer før man går til start. Det finnes en nuller ved infoboden som kan brukes til dette (4AllSport har salg om du ev. skulle trenge ny brikke).

Det er selvbetjening av back-up lapper ved start. Følg startpersonales instruksjoner.

Resultatservice

Det blir oppslag av resultater på arena. Disse legges ut på Eventor etter løpene, sammen med løypene, som legges ut på Livelox. Resultatene kan også følges live, se linker i Eventor.

Væskepost og løperdrikke

Det er to væskeposter i H 21E. Alle andre løyper over 7 km har en væskepost. Det serveres vann på væskepostene.

Det blir utdelt løperdrikke etter målgang.

Forbudte områder

Mange løyper kommer i kontakt med et plantefelt som er markert som forbudt område på kartet. Området er delvis avsperrert i terrenget og det er merket en korridor gjennom området som man kan løpe i.

Dusj

Våtklutemetoden.

Toalett

Det vil være toaletter på arena. NB! Det er ikke toalett ved start.

Sanitet

Ved arena.

Premiering

Premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år og alle åpen klasser opp til 16 år (Gjelder også for stafetten). I klasser 13-16 år premieres 1/3 av antall startende. I klassene H/D 17-18, 19-20 og 21 premieres 1/8 av antall startende. I øvrige klasser kun premie til vinner (også i åpne klassene).

Barneparkering

Gratis, åpen for barn over 2 år begge dager. Det er ingen matservering, ta med drikkeflaske og ev. matpakke.

Småttroll

Ved arena begge dager, avgift 30 kr med Vipps. Vi tilbyr både klippetenger og brikke med avlesing. Ta med egen brikke.

Salg

4AllSport stiller med salgstelt begge dager. Det vil også bli salg av grillmat og et utvalg av kioskvarer på arena, inkludert glutenfrie kaker og vafler. Kun betaling med Vipps eller bankkort.

Løpsleder:

Gudmund Jenssen

Løypeleggere:

Øyvind Helgerud, Bodil Helgerud og Ingunn Fristad

Løypekontrollører:

Hans Huseby, SOL og Lacho Iliev, HSK

Velkommen!