

Sport8 – sprintstafett med innlagt «Prøve-NM» Søndag, 29.september 2013

Velkommen til den 6. utgaven av Sport8-sprintstafett. En spennende nyhet i år er vi får arrangere «prøve-NM» som en MIX-stafett med 2 damer og 2 herrer på laget (kun seniorklassen).

Tidsskjema

09:30	Løpskontoret åpner på arena
10:00	Frist for endringer i lagoppstillinger til stafetten i øvrige klasser (ikke NM-Mix)
11:00	Start H11-12, D11-12
11:10	Start H13-16
11:15	Start D13-16
11:30	Start H60, D40, H40
12:00	Frist for endringer i lagoppstillinger til stafetten i NM-Mix
13:00	Start NM-Mix
14:20	Premieutdeling

Adkomst og arena

Arena er i Rekkeviksbukta på østsiden av Larviksfjorden ca 4 km fra Larvik jernbanestasjon. Rekkeviksbukta er en av distriktets beste badestrender. Vi kan også opplyse om at bukta i sin tid hadde et skipsbyggeri som bl.a. bygde polarskuta "Fram". Dette er markert med et minnesmerke på arena.

Vi merker fra Elveveien i Larvik øst ved krysset RV40 og f.v.303 – ca 2 km til parkering - over Gloppe bro og deretter sydover mot Østre Halsen Det er ca. 1,5 km å gå fra parkering til arena.

Klasser og løyper Sport8-sprintstafett

Klasser	Etappefordeling	Lengde	Vinnertid totalt
NM-Mix	4 pers/ 4 etapper	3,1-3,6-3,6-3,1 km	75min(18-19min*4)
H13-16	2-4 pers/ 4 etapper	2,1-2,1-2,6-2,6km	60min (13-17min*4)
D13-16	2-4 pers/ 4 etapper	2,1-2,1-2,6-2,6km	68min (15-19min*4)
H40	2-4 pers/ 4 etapper	2,2-2,2-2,6-2,6km	60min (13-17min*4)
D40	2-4 pers/ 4 etapper	2,2-2,2-2,6-2,6km	75min (15-20min*4)
H60	2-4 pers/ 4 etapper	2,2-2,2-2,6-2,6km	75min (15-20min*4)
H11-12	2 pers/ 2 etapper	1,7 km	30min (15*2)
D11-12	2 pers/ 2 etapper	1,7 km	30min (15*2)

Gafling på alle etapper i alle klasser, med unntak av D/H 11-12 som er ugaflet.
Postene henger tett, så sjekk koder.

Stemplingsfrie poster

Merk deg dette med stemplingsfrie poster som krever litt ekstra av deg som løper. Sett deg godt inn i den egne beskrivelsen som følger vedlagt i lagsposen. Det er ditt ansvar som løper å sjekke at din stempling på posten fungerte.

EmiTag

I lagsposen ligger det 4 EmiTags, samt en liste for laget fordelt pr. etappe. Det er **meget viktig** at dere løper med riktig EmiTag på hver etappe, og tar på ny brikke mellom dine etapper.

GPS

Kun klassen NM-Mix får GPS-enheter på seg. Vi velger ut 10 lag/løpere pr. etappe som løper med GPS. Se egen liste. Utdeling foregår ved personlig oppmøte i løpskontoret. Det er ikke anledning til å nekte å løpe med GPS. Dette blir vist i Livesenteret på arrangementets nettsider.

Kart

Rekkevik, 1:5000/2m ekvidistanse. Kartet er helt nytt til arrangementet. Kartet er tegnet av Jørn Sundby etter sprintkartnormen, ISSOM 2007. Kartene er digitaltrykket hos Konkylie Data (NOF-godkjent). Kartene er pakket i plast.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er kun trykket på løpskartene.

Terreng

Løpsområdet er kuperte boligområder med innslag av mindre skogspartier og park/svaberg. Løypene har 30-70% løping på asfalt, avhengig av etappe og veivalg. Ved våte forhold kan svabergene bli glatte!

Noen av etappene kommer innom et campingområde. Deler av dette området inneholder faste campingvogner/hytter/plattinger etc. Disse er markert på kartet som hus (se kartutsnitt). Utseende og størrelse kan variere noe. Ingen poster er plassert på noen av disse.



Forbudte områder

All løping på dyrket mark er forbudt! Den siste uken har deler av åkrene blitt tresket, men disse er allikevel forbudte å løpe på- det er kartet som gjelder! Overtredelse medfører disk for laget.

All løping på «hagegrønt» er forbudt! Alle slike områder er forbudte i henhold til sprintkartnormen og overtredelse medfører disk for laget.

Noen forbudte områder vil være snitslet for å hjelpe løperne.

Trafikk

Det er lite trafikk og lav fart i løpsområdet. Vakter vil være satt ut på en del utvalgte punkter. Løperne må vise aktsomhet og ta nødvendig hensyn til kjøretøyer og mennesker som ferdes i området!

Løpsantrekk

I henhold til NOFs regler er klesvalg fritt i sprintkonkurranser. Vi anbefaler lange bukser, og fleksible sko som takler ulike typer underlag.

Lagoppstillinger stafett

Lagoppstillinger meldes inn på Eventor senest lørdag kveld kl. **21.00**. Deretter på e-post til arne.dirdal@gmail.com.

Endringer av lagoppstillinger på løpsdagen kan gjøres fram til kl. 10:00 for ungdom/veteranklasser, mens fristen er kl. 12.00 for NM-Mix. Endringene gjøres på en egen blankett som fås og leveres på løpskontoret på arena.

Lagsposer/startnummer

Startnummer for stafetten finnes i lagposen, som deles ut på løpskontoret på arena søndag morgen. Det blir eget startnummer for hver etappe i alle klasser.

I lagposen ligger også 4 EmiTags, etappeliste med nummer, instruks for bruk av stemplingsfrie poster, samt PM.

Oppvarming/nedjogging

Oppvarming og nedjogging skal skje langs strekning fra parkering til arena eller langs kysten nordvest over fra arena (sti på sørsiden av den bratte kollen). Alt område øst for veien til/fra parkering er løpsområde. Ingen oppvarming østover, sørover eller sørvestover fra arena.

Start

Vi henviser her til «Klasser og løyper-tabellen». Løperne slippes inn i startområdet i merket sluse, etter anvisning av startfunksjonær. Dette skjer 5 minutter før 1. etappeløpere starter. EmiTagen "nulles" og sjekkes ved inngang til startområdet/vekslingsfeltet. Starten foregår fra speaker.

Det er viktig at alle også *nuller* ny EmiTag foran hver etappe, selv om du løper 2 etapper!

Forbudssone rundt mållinjen

EmiTagene har en rekkevidde på en del meter. Derfor vil vi sperre tilgangen til området rundt mål, der vi har lagt en elektronisk sløyfe i bakken. Dette for å unngå at dere stempler unødvendig inn i mål, og skaper kaos i datasystemene våre.

Passering

Det blir passering av arena på alle etapper i NM Mix og på 3.og 4.etappe i øvrige klasser. La oss skape skikkelig stemning!

Vekslingsprosedyre

Inngående løper

Inngående løper leverer løpskartet til funksjonær i innløpet før målpassering. Springer deretter gjennom mål og får automatisk stempling på mållinjen.

Kart til etterfølgende løper tas fra kartopphenget på anvist plass. Det er løperens ansvar å ta riktig kart. Løper som eventuelt ikke finner sitt lags kart, tar kontakt med vekslingsfunksjonær.

Vekslingen foretas ved å overlevere kartet til ventende lagkamerat.

Følg deretter merkingen tilbake til brikkeavlesning i målteltet. Vi oppfordrer løpere til å holde rekkefølgen fram til brikkeavlesning. Du leverer EmiTag ved utgang fra brikkeavlesningen.

Om du så skal løpe en gang til, skal du hente ny EmiTag og startnummer, som ligger i lagposen. Når det nærmer seg veksling går du på nytt inn i vekslingsfeltet ved anvist inngang og følger full prosedyre for "utgående løper".

Utgående løper

EmiTagen skal "nulles" ved inngang til vekslingsfeltet for hver etappe. Sjekk at brikken din blinker når du holder den opp mot 0-enhet. Dette er viktig og huske.

Veksling utføres på anvist sted med kartoverlevering fra inngående løper. Sjekk at du har fått riktig

kart, løperen er selv ansvarlig for å ha riktig kart. Løpere som løper med feil kart blir diskvalifisert.

Ved spurtoppgjør avgjør målfunksjonærer rekkefølgen ved passering av mållinja. Brystet først er avgjørende. Deretter går man videre i riktig rekkefølge til avlesning inne i målteltet.

Løpskart

Deles ut ca. kl. 14:15.

Klubber kan mikse lag

Vi åpner for mix-lag på tvers av klubbgrenser. Slike lag skal meldes på med begge klubbnavn. Gi beskjed i løpskontoret, dersom vi skal endre navn på klubb til mix-lag. Vi åpner også for å melde deg inn i en løper pool på løpskontoret, slik at vi kan hjelpe deg å finne en lagkamerat.

Mix-lag kan ikke få premie, men kommer med i den ordinære resultatlisten. Dette gjelder også klassen NM-Mix.

Sportsbutikk

Sport8 stiller med butikk på arena med bredt utvalg av orienteringsartikler.

Premiering

Stafettens sponsor, Sport8 stiller med gavekort premier. De eldste klassene får gavepremier.

Garderober, dusj og toaletter

Det er toaletter i servicehuset på arena. Videre er det garderober med dusjer ved parkeringen på Østre Halsen skole. Ta av o-sko før du går inn.

Løpsleder

Geir Nyseth (M)
95891681

Løypelegger

Jørn Sundby

EKT og Livesenter

Arne K. Dirdal og
Dagfinn Øksenholt

TD

Jan Arild Johnsen (NOF)

