

# PM



## Sprintstafett m/KM for Vestfold og Telemark søndag, 21.mai 2023

Velkommen til den 15. utgaven av sprintstafetten fra Indre havn, Larvik.

### Tidsskjema

08:30	Løpskontoret åpner på arena
09:20	Frist for endringer av lagoppstillinger
10:00	Start H11-12, D11-12
10:05	Start H13-16, D13-16
10:10	Start H50, H140
10:15	Start D17, D50, D140
10:20	Start H17
11:40	Fellesstart (alle lag som ikke har vekslet)
11:45	Premieutdeling starter

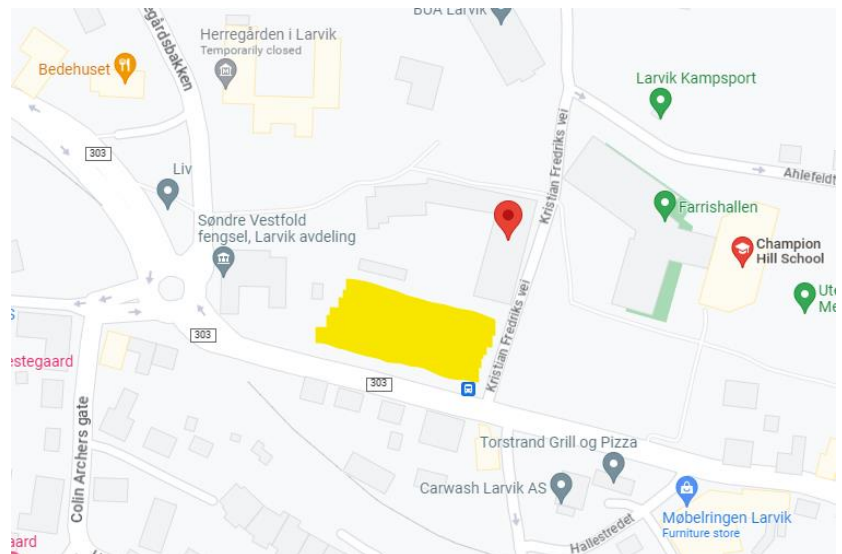


### Adkomst og arena

Arena er Indre havn i Larvik.

Parkering for alle løpere og ledere ved gamle Torstrand skole, Kristian Fredriks vei 1.

Vi merker til parkering fra f.v. 303 ved rundkjøringen på Herregårdssletta. Det er ca. 500 meter vestover til arena.



### Klasser og løyper

Klasser	Etappefordeling	Lengde	Vinnertid totalt
H17	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	48 min (12min*4)
D17	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	53 min (13-14min*4)
H13-16	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	54 min (13-14min*4)
D13-16	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	56 min (14-16min*4)
H50	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	60 min (15-16min*4)
D50	2-3 pers/ 4 etapper	2,0 - 2,1 km	70 min (17-20min*4)
H140	2 pers/ 2 etapper	2,0 - 2,1 km	44 min (22min*2)
D140	2 pers/ 2 etapper	2,0 - 2,1 km	60 min (25-30min*2)
H11-12	2-3 pers/ 2 etapper	1,8 km	26 min (13*2)
D11-12	2-3 pers/ 2 etapper	1,8 km	26 min (13*2)

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

### Slik løpes etappene

Stafetten kan løpes med 2 eller 3 løpere. En løper kan ikke løpe 2 påfølgende etapper. Dersom dere er 2 løpere på laget, løper man annenhver etappe. Dersom dere er 3 på laget, fordeler man etappene fritt. D/H 11-12 klassene har kun 2 etapper, men kan ha 2 løpere på 1. etappe.

Merk at vi åpner for at man kan løpe 2 personer på 1. etappe i H11-12 og D11-12. De får hvert sitt kart, men løper med kun 1 emiTag. Klassene H11-12 og D11-12 får utdelt kart i vekslingsfeltet 9:45. Der kan man også få ledsagerkart. Da rekker man å gå igjennom løypen med en ledsager eller forelder. Vis god sportsånd ved at andre løpere ikke ser på kartet til 11-12 åringene før start.

### Brikker

Vi benytter emiTags. Det er viktig at lagledere sjekker at brikkene på lagslisten stemmer med løpernes brikker. Ved endringer henvender du deg til løpskontoret for oppdatering. Løper du med feil brikke, blir klubben fakturert 50 kr ekstra. Leiebrikker hentes i løpskontoret. De ligger IKKE i lagsposen.

### Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er kun trykket på løpskartene.

### Kart

Utsnitt av sprintkartet Larvik. 1:4000/2 m ekvidistanse. Det store sprintkartet i Larvik er laget over flere år. Det er tegnet etter sprintkartnormen, ISSPROM 2019, og aktuelt løpsområde er revidert til denne stafetten. Kartene er digitaltrykket på papirkart hos Sundby sport. Kartene er pakket i plast og sveiset.

### Terreng

Terrenget fra Indre havn i Larvik er godt egnet til sprintorientering. Her er det flere ulike utfordringer både med høye kvartalsbygg med en blanding av boliger, næring og offentlige bygg. Det er også områder med gammel bebyggelse med varierende struktur. Dere får også kontakt med flere parkområder, litt skog og litt svaberg.

Nordvest for arena er det et anleggsområde som er fysisk sperret av med et anleggsgjerde. Dette gjerdet er satt på løpskartet som upasserbart gjerde. Vi har ikke laget kunstige sperringer i terrenget.

De 2 første etappene har 0-5% terreng/sti og 10-20 % park/plen, mens resten er fast underlag. De 2 siste etappene har 10% park/plen, mens resten er fast underlag. Et tips er å sørge for å varme opp godt, for dette blir fart og spenning fra start som en sprintstafett skal være.

### Forbudte områder



**All løping på «hagegrønt» (olivenfarge) er forbudt!** Alle slike områder er forbudt i henhold til sprintkartnormen og overtredelse medfører disk for laget. Vi har en rekke vakter utplassert i løypen. Merk forbud mot å løpe inne på **kirkens område** - løp veien rundt!



**Mur** tegnes på 3 ulike måter. Er den høy, er den markert med tykk sort strek = forbudt å passere.



Lav mur kun synlig fra en kant = lov å passere



Lav mur synlig fra begge kanter = lov å passere



Upasserbar

**Gjerder** med 2 tagger og tykk sort strek, er også forbudt. Mens gjerder med 1 tagg er lov å passere. Men selvfølgelig ikke i kombinasjon med "hagegrønt".



Passerbar

## Trafikk

Det er lite trafikk og stort sett lav fart (30 sone) i løpsområdet, med unntak av Stavernsveien f.v.301 og Storgata f.v. 303 som er forbudt å krysse. Disse hovedveiene er markert som forbudt område på kartet, men det er imidlertid lov å løpe på fortauene. Merk at det er flere underganger på f.v. 301. Vi starter også tidlig, for å minimere trafikken og aktivitet generelt i byen. Løperne må dog vise aktsomhet og ta nødvendig hensyn til kjøretøyer og mennesker som ferdes i området!



Merk symbolet for undergang i den nye kartnormen. Stiplet linje med sorte trekkanter markerer undergang på veien. Krysser du hovedveien blir laget ditt DISKET. Vi har vakter utplassert.

## Løpsantrekk

I henhold til NOFs regler er klesvalg fritt i sprintkonkurranser. Det går helt fint å løpe i kort bukse. Anbefalt skotøy ved tørt og fint vær er helt klart joggesko med god demping. Man kan også løpe med lette o-sko med knotter. Det er forbudt å løpe med knottpigg.

## Lagoppstillinger stafett

Lagoppstillinger meldes inn på Eventor senest lørdag kveld kl. **20.00**. Deretter kun endringer på arena søndag innen kl. 09:20. Endringene gjøres på en egen blankett som fås og innleveres på løpskontoret på arena.

## Lagsposer/startnummer

Startnummer for stafetten finnes i lagposen, som deles ut på løpskontoret på arena fra kl. 08:30. Det er 2 eller 3 startnummer pr. lag i alle klasser med 4 etapper, 1 startnummer pr. løper. Dersom D/H11-12 løper 2 løpere på 1. etappe, får dere et ekstra startnummer.

I lagposen ligger også, klubbliste med brikkenummer og PM.

Merk at kart for H11-12 og D11-12 får man først i vekslingsfeltet kl. 9:45.

## Oppvarming/nedjogging

Oppvarming og nedjogging skal foregå inne på arena – se kart →

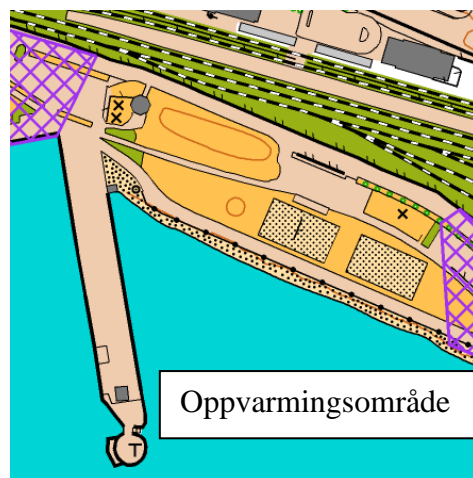
Vis god sportsånd ved å holde deg unna løpsområdet med poster i begge retninger ut fra arena.

## Start

Vi henviser her til «Klasser og løyper-tabellen». Fellesstarten foregår på gangveien helt sydvest på arena. Husk å nulle før start. Startposten står rett bak kartstativet.

Til øvrige etapper slippes løperne inn i startområdet i merket sluse.

Husk å nulle brikken din ved inngang til startområdet/vekslingsfeltet. Starten foregår fra speaker.



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

## **Vekslingsprosedyre**

### *Inngående løper*

Inngående løper stempler på mållinjen og veksler over til neste løper ved klapp på skulder.

Følg deretter merkingen tilbake til touch-free brikkeavlesning i målteltet. Der leveres også ditt løpskart.

Om du så skal løpe en gang til, kan du benytte den samme brikken på nytt. Når det nærmer seg veksling, går du på nytt inn i vekslingsfeltet ved anvist inngang og følger full prosedyre for "utgående løper". Husk også **nytt** startnummer for rett etappe.

### *Utgående løper*

Brikken skal "nulle" ved inngang til vekslingsfeltet for hver etappe. Sjekk at lampen brikken blinker når du nuller brikken din. Dette er løperens ansvar!

Når inngående løper har klappet deg på skuldrene, løper du selv til kartopphenget og river av ditt kart med rett startnummer og etappe. Det er løperens ansvar å ta riktig kart.

Løper som eventuelt ikke finner sitt lags kart, tar kontakt med vekslingsfunksjonær.

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.

Vi gjennomfører en fellesstart på alle lag som ikke har vekslet 11:40. Målet er dog at flest mulig lag skal rekke å veksle først.

## **Klubber kan mikse lag**

Vi åpner for mix-lag på tvers av klubbgrenser. Slike lag skal meldes på med begge klubbnavn, dette er en egen stafettfunksjon i Eventor. Om et lag skal gjøres om til mix-lag, ta kontakt med løpskontoret.

Mix-lag med både damer og herrer på laget løper i herreklassen. Mix-lag fra ulike klubber kan ikke vinne KM-medaljer, men kan få premie fra arrangøren.

## **Resultatservice**

Liveresultater finner du her - <https://liveres.live/followfull.php?comp=10489&lang=no>

## **Premiering**

Alle i klassene 11-12 får premie. I 13-16 klassene er det 1/3 premiering. Øvrige klasser har ¼ premiering, inntil 3 (pallplassene).

## **Toalett**

Det er toalettvogn på arena

## **Kiosk**

Det er en offentlig kiosk på arena som åpner kl. 10:00.

Vareutvalg: mange typer is inkl. softis, mineralvann, kaffe, pølser, toast, slush og leie av minigolf.

## **Aktivitetstilbud**

På arena er det baner for beach-volleyball og håndball, samt basketball, treningsapparater, stram line, noen lekeapparater og minigolf. Husk å ta med ball, slik at dere kan ha det moro før/etter stafetten.

## Vask

Vi benytter våtklutmetoden eller friskt sjøbad. Det er faktisk en egen badetrapp og et stort stupetårn på arena.

## Småttroll

Det er dessverre ikke tilbud om småttroll denne gangen.

**Løpsleder**, Tom Kristensen [2mkristensen@gmail.com](mailto:2mkristensen@gmail.com), 95 16 11 07

**Løypelegger**, Per Olav Gulbrandsen [pogulbrandsen@gmail.com](mailto:pogulbrandsen@gmail.com), 41 300 777

## Arenakart

