

PM Sprint

Hovedløpet

6. august 2023





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



PM Sprint

Søndag 6. august 2023

HOVEDLØPET SPRINT

Velkommen til Hovedløpet sprint!

ADKOMST OG PARKERING

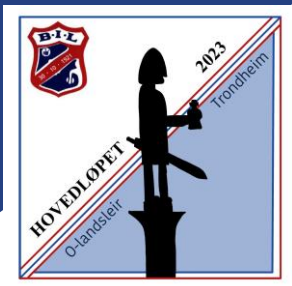
ADKOMST OG PARKERING

For å komme til Trondheim sentrum hvor arena ligger, så anbefales det på det sterkeste å ta buss, linje 3 merket «Lohove». Bussen starter ved «Hallset» holdeplass ved Byåsen vgs og endestasjon er enten «Kongens gate K2» eller «Studentersamfundet» (se kart). Fornuftige avganger fra Hallset er kl. 09:21, 09:35, 09:51, 10:05, 10:21, 10:35, 10:51, 11:05 og 11:21.



PARKERING

Det er mulighet for parkering på offentlige parkeringsplasser i sentrum for de som kjører. Husk å betale parkeringsavgift dersom dette er påkrevd (litt ulikt på ulike plasser på søndager). Anbefaler også å bruke Trondheim Parkering sin SmartPark app. Der kan en betale og finne parkeringshus i sentrum. Nærmeste P-hus til arena er Øya Helsehus og Finalebanen.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



ARENA OG PUBLIKUMSOMRÅDE

ARENA OG PUBLIKUMOMRÅDE

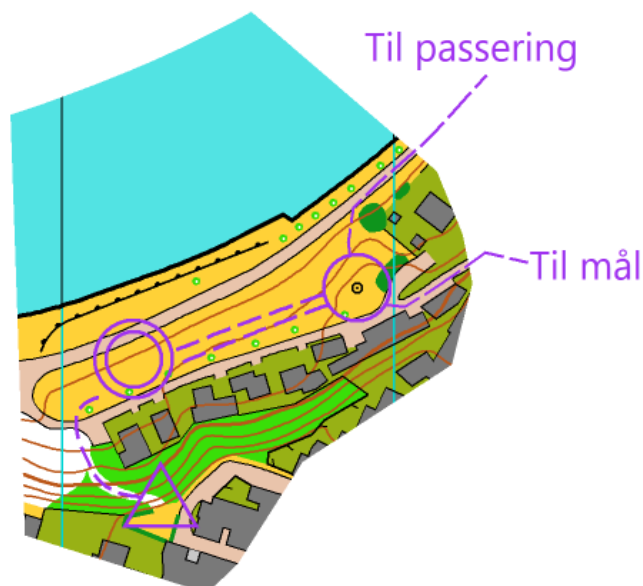
Arena Vollafallet ligger ved Nidelven, nedstrøms for Studentersamfundet og Elgeseter bru. Arena ligger idyllisk til med utsikt mot Nidarosdomen (se kartutsnitt under «ADKOMST og PARKERING» over hvor arena er avmerket).

Fra arena har publikum mulighet til å se løperne både ved arenapassering og målgang.

Som arenaskissen viser, benyttes den samme posten både ved passering av arena og som sistepost. Etter denne fellesposten vil arenapassering og innløp til mål til å begynne med dele sluse. Ved arenapassering skal løperne følge venstre sluse (merket) opp skråning og frem til ny starttrekant. Løperne skal velge høyre sluse (merket) ved innløp til mål. Det vil være utplassert skilt som viser hvilken sluse som skal følges.

Passering av arena foregår opp en skråning. Her vil det være lagt ut Geonett med tau som danner «trinn». Ny starttrekant er på toppen av denne skråningen. Ingen stempeling på starttrekant.

Det vil være anledning for kretsene til å sette opp lagstelt på arena.





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TRANSPORT

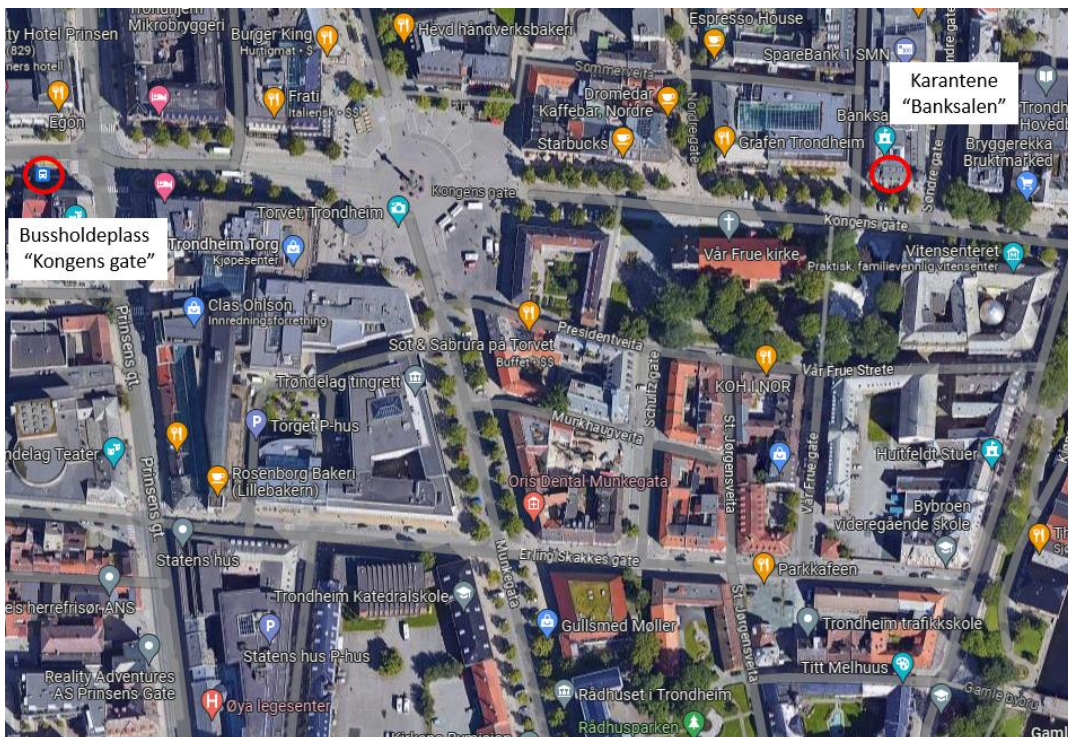
LØPERE OG LEDERE TIL START

Arrangøren har tilrettelagt for kollektivtransport til og fra løpet. Det er gangavstand fra Byåsen vgs til bussholdeplass "Hallset", der buss, linje 3 merket "Lohove" benyttes. Anbefalte avgangstider er kl. 09:21, 09:35, 09:51, 10:05, 10:21, 10:35, 10:51, 11:05 og 11:21. Avstigning på holdeplass «Kongens Gate K2». Bussturen tar ca. 15 minutter. **Minner om at alle må huske på å bruke tildelt transportarmbånd.**



NB: Senest avmarsj kl. 10:20 for første start kl. 12:00. Arrangøren anbefaler avreise inntil 1 time og 40 minutter før din start Husk å beregne tilstrekkelig med tid.

Alle løpere må forlate Byåsen VGS **senest kl. 12**. Fra dette tidspunktet er mobilbruk ikke tillatt. Ved bussholdeplass «Kongens Gate K2» vil arrangør guide utøverne videre til karantene i Banksalen til Sparebank 1 bygget. Fra karantene til forstart er det ca. 300 m (merket). Fra forstart til start er det ca. 50 m (merket).





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



LEDERE TIL ARENA

Se avsnittet «ADKOMST OG PARKERING» over.

TRANSPORT ETTER LØPET

Retur fra bussholdeplass «Studentersamfundet» som er i umiddelbar nærhet til arena etter premieutdeling. Avgang hvert 15. min fra kl. 15:45 med buss, linje 3 merket «Hallset».

Avstigning på bussholdeplass «Hallset» ved Byåsen vgs.



KONKURRANSE

KARANTENE, FORSTART, START OG STARTPROSEDYRE

Karantene er i Banksalen til Sparebank 1 bygget. I karanteneområdet er det:

- Utdeling av startnummer
- Brikkesjekk av EmiTag og eventuelt leie av Emitag

I karantene er det mulighet for påfyll av vann på drikkeflasker og toalettfasiliteter.

Mobilbruk er forbudt i karanteneområdet, og mobiltelefonen skal i avslått modus plasseres i sekk/bag når løper ankommer karantene.

Tøy fra forstart eller karantene bringes til arena av arrangøren

Første start er klokka 12:00. Startrekkefølge er følgende:

- Klassene D14, D16 og H15 har første start kl. 12:00
- H16 har første start kl. 12:55.
- Klassene D15 og H14 har første start kl. 13:05



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



I god tid før opprop, følg merking ca. 300 m fra karantene til forstart. Oppvarming kan foregå i Kjøpmannsgata ved forstarten, langs etter bryggerekka. Arrangører på forstart vil også rettlede hvor oppvarming kan foregå. Det er ikke oppvarmingskart.

Startprosedyre er som følger (eget oppslag på startprosedyre vil bli hengt opp i karantene også):

Forstart:

- - 4 min før start: Opprop.
- - 3 min før start: Utdeling av løse postbeskrivelser
- - 2 min før start: Forflytning til start, ca 50 meter

Start

- - 1 min før start: Gå frem til riktig kart
 - Kartet tas i startøyeblikket. Det er 100 meter til startpost. Det er ingen stemping på startpost

TERRENG

Løpsområdet består av bygårder og boligkomplekser av varierende alder, og innslag av mindre boliger og flermannsboliger. Det er også innslag av parkområder og friarealer. Det er varierende kupering. Løpsterenget innbyr til høy fart, og byr på både krevende og morsom sprintorientering!

Hovedsakelig asfalt (85%) med innslag av grus og plen/gress/sti (15%).

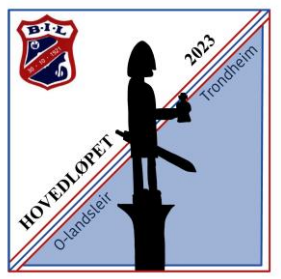
NB: Det er mange poster i terrenget, og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

Det er ikke tillatt med piggsko. Underlaget på arena er gress, samt at arenapassering er opp en skråning. Det anbefales derfor sko med godt grep dersom det har regnet/regner.

KART

Orienteringskartet «Bakklandet» eies av Wing OK. Det har blitt revidert til Hovedløpet Sprint i 2023 av Agnar Renolen. Kartet er tegnet iht. ISSprOM 2019-2. Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2m.

Karttrykk vil være på vannfast papir. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start, og er i tillegg trykket på kartet.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Spesielle kommentarer til kartet:

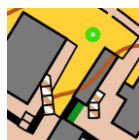
Flyttbare objekter, benker/bord, søppelcontainere og mål er ikke tegnet på kartet.

X = Lekeapparat



= Rutsjebane

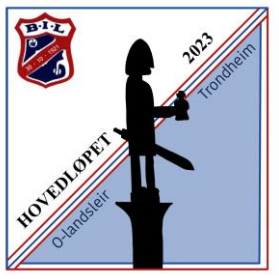
Trappene, vist på bildet nedenfor, kommer ned fra 2. etasje. Det er mulig å passere under trappene.



KLASSER OG LØYPER

Antatt vinnertid er 13-15 minutter for alle klasser.

Klasse	Løypelengde (Korteste veivalg)	Stigning	Antall poster
D14	2652 m	85 m	21
H14	2917 m	90 m	24
D15	2984 m	95 m	24
H15	3209 m	90 m	26
D16	3014 m	95 m	25
H16	3247 m	90 m	25



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



FORBUDTE OMRÅDER

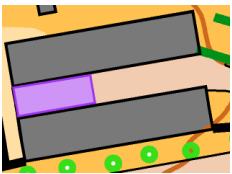
Sprintnormen definerer hvor det er forbudt å løpe. Alt som er tegnet som «ikke passerbart» er forbudt å passere. Løperne oppfordres til å gjøre seg kjent med konkurranseregler og sprintkartnorm. Det er kartet som gjelder, og løpers ansvar å overholde dette.

Det er blant annet forbudt å passere:

- Gjerder tegnet med tykk strek (karttegn 518)
- Murer og skrenter, tegnet med tykk, svart strek (karttegn 515)
- Hekker tegnet med mørkegrønn farge (karttegn 411)
- Private områder, olivengrønn farge (karttegn 520)
- Områder markert med lilla skravur (karttegn 714 og 709). Se bilder nedenfor for eksempel – NB: kartutsnittene er ikke fra løpsområdet.

○ Karttegn 714 benyttes i tre tilfeller:

- 1: For å markere utendørs restaurantområde.
- 2: Midlertidig vedlikeholdsarbeid. Stillas og lift.
- 3: Forbudt vei



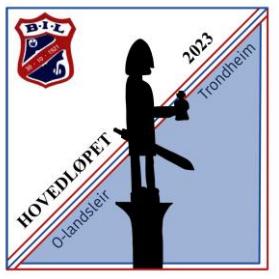
Karttegn 714



Karttegn 709

På steder hvor det kan være vanskelig å se i terrenget hvor det er forbudt å løpe, er det markert med sperrebånd. Sperrebånd som er brukt i terrenget er røde/hvite og festet til hvite strømpåler.

Kunstige sperringer benyttes ikke.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TRAFIKK/SIKKERHET

Veiene i løpsområdet vil ha normal trafikk. Løperne plikter å vise hensyn til andre trafikanter, enten de er bilister, syklistar eller fotgjengere. Det kan også være en del turister i området – vis hensyn.

Enkelte veier i løpsterrenget er noe mer trafikkert. Det vil være utplassert trafikkvakter på steder hvor løperne krysser veier som følger naturlige veivalg. Minner om at løperne også må se seg for ved kryssing gater og veier.

TIDTAKING

Det benyttes EmiTag for tidtaking og stemping på sprinten. Løpstiden begynner på starttidspunktet. Måltiden registreres automatisk når løperen passerer målstreken. Det er ikke stemping på målpost, men avlesning like etter målgang.

Leide brikker leveres inn etter målgang på Sprinten. Tap av leid emiTag belastes med kr 865,-. Leiebrikke kan fås i karantene før start.

POSTER OG STEMLINGSKONTROLL

Postene henger stedvis tett - SJEKK KODER! Sprinten benytter berøringsfrie stemplingsenheter og løperne benytter emiTag stemplingskontroll.

Posten er utstyrt med berøringsfri stemplingsenhet (TFP), postkode, postskjerm, og stifteklemme montert på trebukk/stativ som back-up.

Stemping på hver post gjøres ved å føre emiTag over postens berøringsfrie stemplingsenhet. Stemping skal foregå uten fysisk kontakt med postenhet/ikke slå på postenhet.

Registreringen er gjennomført dersom dioden på emiTag'en blinker i 5 sekunder etter passering. Sjekk at registreringen er blitt gjort på hver post.

Dersom emiTag'en ikke blinker, bruker du stifteklemma på postbukken og stempler i et av reservefeltene på kartet.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



ARENAPASSERING

Alle løyper passerer arena ca. 5 minutter før målgang.

ETTER MÅLGANG

Kart blir samlet inn rett etter avlesing av Emitag, Det henvises til fair play, og det er ikke tillatt å gi opplysninger om løypa til deltagere som ikke har startet.

RESULTATER

Live resultater via [Livesenter for hovedløpet 2023](#). Offiselle resultatelister presenteres etter målgang ca. kl.14:30

KLAGE OG PROTEST

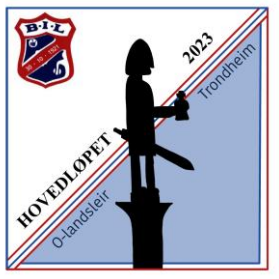
Klageskjema fås i sekretariatet i målområdet. Alle klager skal være levert skriftlig innen 15 min etter resultatliste med klagefrist er publisert og annonsert av speaker på arena. Klager levert etter denne fristen blir avvist

PREMIEUTDELING

Iht. Norges orienteringsforbunds retningslinjer for Hovedløp og O-landsleiren.

Det utdeles medalje til de tre beste i hver klasse på hovedløpet sprint. Det er 1/3 premiering. Premierte løpere mottar også diplom (værvhengig).

Premieseremonien blir avholdt umiddelbart etter at resultatene er klare, ca. kl.15:00.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



DIVERSE

GARDEROBER

Det er ikke dusj og garderobefasiliteter på arena. Det vil være anledning til å dusje på skolen etter løpet.

TOALETTER

Det finnes toaletter på arena og i karantene i Banksalen før start.

KIOSKSALG

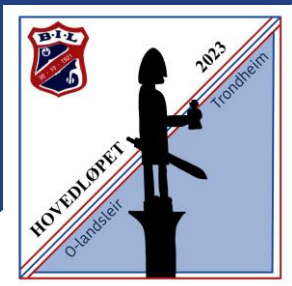
Enkelt kiosksalg på arenaen.

SANITET

Det vil være bemannet førstehjelpsstasjon på arena med lege/sykepleier.

MILJØ OG FERDSEL

Vis hensyn til miljøet og ferdsel i området. Det er søppelsekker på arena. Viktig at alle rydder etter seg, da dette er et populært område i sentrum.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



LØPSLEDELSE

Løpsleder: Kjetil Arne Vaskinn, 93058575

Løypeleggere: Lene Berg Hanssen (45137862) og Malin Nordgård Leiren (99588747)

TD/Kontrollør: Jan Arild Johnsen, NOF, 90165680

Jury:

- Thore Kornmo, Porsgrunn
- Emil Wingstedt, Halden
- Arntraut Götsch, BUL Tromsø



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER



REMA 1000



Grilstad



Måsøval



SinkabergHansen





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER NOF

SKODA

noname

SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HÖGSKOLE FOR BARNEHAGELÄRERUTDANNING

DOVRE
ENTREPRENÖR AS