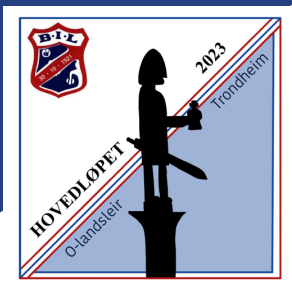


PM Langdistanse

Hovedløpet

5. august 2023





Hovedløpet & O-landsleir 2023



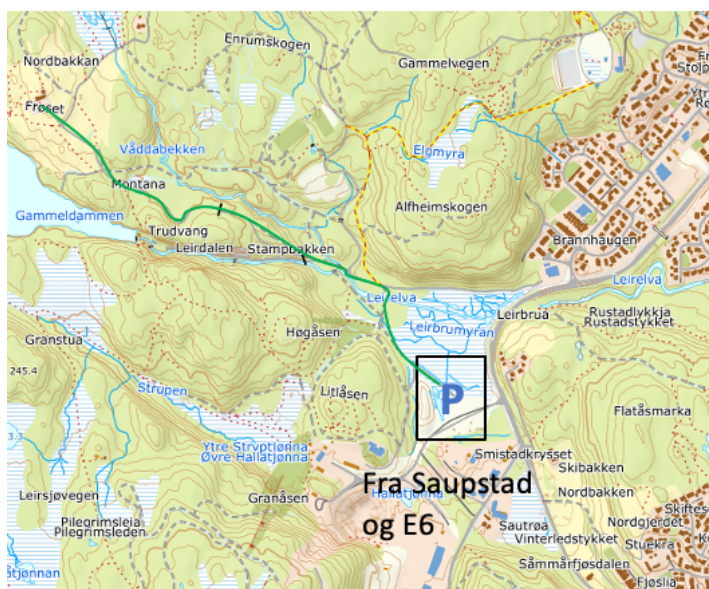
PM Langdistanse

Lørdag 5. august 2023

HOVEDLØPET LANGDISTANSE

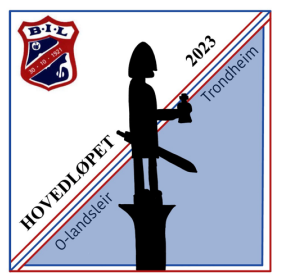
ADKOMST OG PARKERING

ANKOMST og PARKERING



Parkering for publikum og ledere er ved Granåsen skiarena. Det er merket fra Kongsvegen ved Smistadkrysset. Kommer man E6 sørfra eller nordfra tar man av ved avkjørsel 34 mot Byåsen og Granåsen. Kommer man fra Byåsen følger man Byåsvegen mot Heimdal.

For ledere forlagt på Byåsen VGS er det buss nr 23 fra holdeplassen "Hallset" 200 m fra skolen. Bussen går hver halvtime 32 og 52 minutter over hel time (10.32. 10.52). Avstigning på holdeplassen Granåsen VM anlegget. Det blir merket til arena. Det er ca 1.5 km å gå fra parkering til arena langs merket vei.

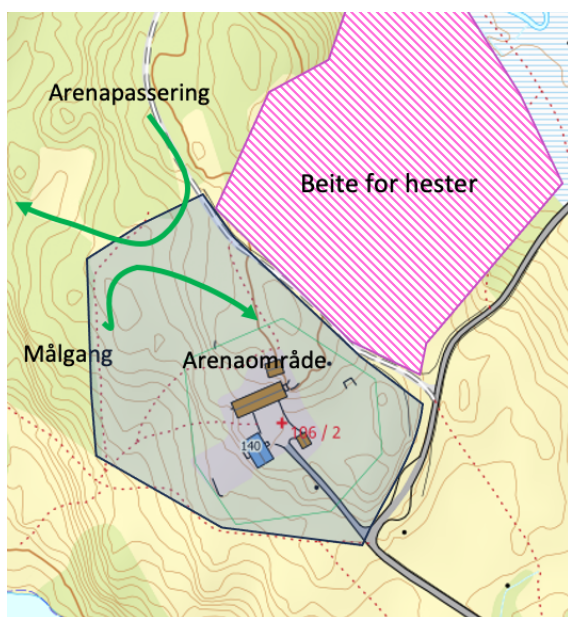


Hovedløpet & O-landsleir 2023



ARENA OG PUBLIKUMSOMRÅDE

ARENA

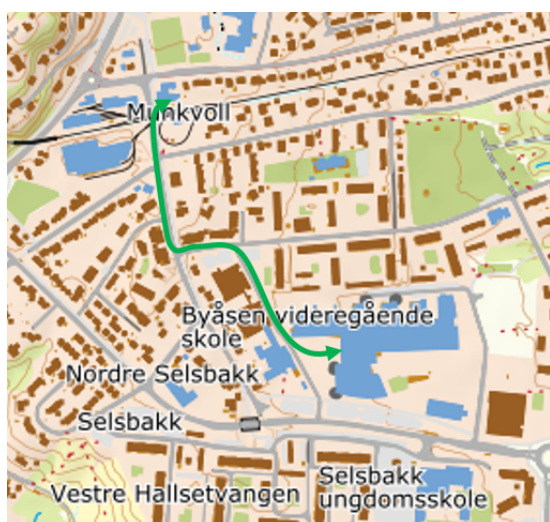


Arena er på Frøset gård. Frøset gård ligger idyllisk til ved Storleirsjøen og vil være en flott ramme for O-ungdommens store styrkeprøve, HL-Lang.

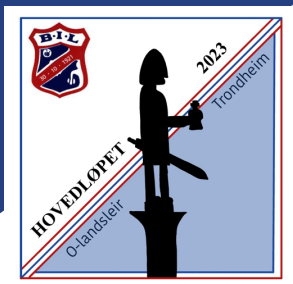
Publikum og arenaområde er innenfor markert felt.

TRANSPORT

LØPERE TIL FORSTART og START



Løperne kommer seg til start ved å ta Graakallbanen fra Munkvoll stasjon mot Lian. Det er i overkant av 500m å gå fra Byåsen VGS til Munkvoll trikkeholdeplass. Derfra tar man banen til endeholdeplassen på Lian. Det går trikk mot Lian hvert kvarter (00, 15, 30, 45 over hel time) fra Munkvoll.



Hovedløpet & O-landsleir 2023



Fra Lian stasjon går man merket rute langs Lianvegen inn til karanteneområdet ca. 800m.



Forstart ligger ca. 150m nedenfor karanteneområdet litt lenger innover Lianvegen. Fra forstart til start følger man merket sti ca. 900m.

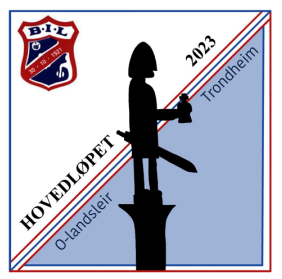
Løperne anbefales å ta seg fra skolen senest 1 time og 40 minutter før ordinær start, for å slippe å få det travelt. Se anbefalte trikkeavganger under klasser og løyper.

LEDERE TIL START

Ledere har anledning til å bli med til start. Det vil være mulighet å gå til arena langs alternativ rute (snarvei) fra forstart. Det vil bli utdelt kart med snarvei på forstarten eller karanteneområdet som kan benyttes for å komme seg til arena (ca. 2.8 km å gå langs vei/sti).

LEDERE TIL ARENA

For ledere som ikke skal bli med til start, se ADKOMST OG PARKERING.



Hovedløpet & O-landsleir 2023



TRANSPORT ETTER LØPET

Det vil bli satt inn shuttlebusser fra Parkeringen på Granåsen tilbake til Byåsen VGS for løpere og andre som skal den veien. Shuttlebusser vil gå regelmessig fra premieseremoni er ferdig.

KONKURRANSE

START OG FORSTART

Første start er klokka 11:00.

Ved forstart vil det være brikkesjekk. På karanteneområdet vil det være utdeling av startnummer. Her er det også mulighet for påfyll av vann og toalettfasiliteter.

Det vil være mulighet til å legge igjen tøy ved forstarten/karanteneområdet. Tøyet bringes til arena av arrangør. Ta med gjenkjennbar sekk eller bag å ha tøyet i.

Ved selve starten vil det være opprop 3 minutter før ordinær start. Kartet fås i startøyeblikket. Oppslag av startprosedyre vil være oppslått i karanteneområdet. Det er ca 120 m fra startbåsene til startpost (merket). Det er ingen stemping på startpost. Det er 2 minutter startintervall i hver klasse.

Løse postbeskrivelser vil være tilgjengelig ved start. Postbeskrivelser er i tillegg trykket på kartet.

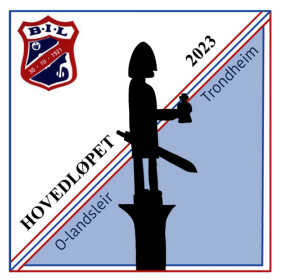
Mobilbruk er forbudt i karanteneområdet, og mobiltelefonen skal pakkes ned i sekk/bag når løper kommer på karanteneområdet. Løpere som er registrert på forstart er å betrakte i karantene og har ikke anledning til å forlate området når man først er innregistrert.

TERRENG

Klassisk trønderterreng med myr, hovedsakelig granskog og generell god løpbarhet. Innslag av krevende tekniske partier med nedsatt sikt. Terrenget er en del av Bymarka i Trondheim og inneholder et rikt sti- og skiløypenett.

KART

Buråsen. Kartet er i målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m, ISOM 2017. Kartet er utgitt i 2021 og revidert i 2023.



Hovedløpet & O-landsleir 2023



KLASSER OG LØYPER

Klasse	Løypelengde	Anbefalt trikkeavgang
D14	3,4 km	09:45-11:45 avhengig av starttid
D15	4,2 km	10:00-11:30 avhengig av starttid
D16	4,8 km	10:00-11:30 avhengig av starttid
D14-16C	2,8 km	11:00-11:30 avhengig av starttid
H14	4,0 km	09:30-11:45 avhengig av starttid
H15	4,7 km	09:45-11:30 avhengig av starttid
H16	5,7 km	10:00-11:30 avhengig av starttid
H14-16C	2,8 km	11:00-11:30 avhengig av starttid

FORBUDTE OMRÅDER

Forbudte områder er merket med skravering på kartet. Ingen normale veivalg kommer i konflikt med forbudtområder for noen av løypene. Løpere som passerer arena kan komme i kontakt med et midlertidig elektrisk gjerde for hestebeite ved arena (se figur på arena ovenfor). Det er ikke tillatt eller nødvendig å passere dette for å komme til passeringspost langs naturlig trasé.

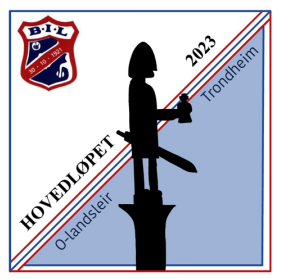
STEMPLINGSKONTROLL OG TIDTAKERSYSTEM

EMIT Tag brukes for tidtaking, mens EMIT brikke brukes for post- og stemplingskontroll. Det er mulighet for å låne EMIT Tag for de som ikke har egen.

EMIT brikke benyttes til stemplingskontroll.

PASSERING ARENA

Løperne vil passere arena underveis i løpet. Løperne passerer arena i nordre del. De kommer inn fra Nordøst og løper ut mot Nordvest. (se illustrasjon under ARENA).



Hovedløpet & O-landsleir 2023



FORVARSLING/MELDEPOSTER

Det er forvarsling til tidtaker/speaker på nest siste post ca. 250 m før målgang.

RESULTATER

Resultater vil slås opp på arena og finnes dessuten på nett.

KLAGE OG PROTEST

Skriftlig klage kan meldes inn til løpskontor innen klokka 14:15 på løpsdagen.

PREMIEUTDELING

Premieutdeling vil foretas på arena ca. Klokka 14:30 Det er premiering i henhold til NOFs konkurranseregler.

DIVERSE

GARDEROBER

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

TOALETTER

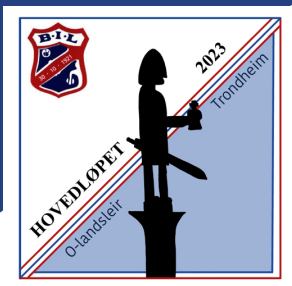
Det vil være toalettfasiliteter på arena og på forstart.

KIOSKSALG

Det vil være anledning til å kjøpe enkle retter og drikke på Arena.

SANITET

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



Hovedløpet & O-landsleir 2023



PUBLIKUMSLØP

Det vil være anledning for publikum til å kjøpe kart på Arena og løpe gjennom konkurranseløypene etter siste løper kommer i mål ca. Klokka 14:00. Ta kontakt med løpskontoret for nærmere informasjon.

MILJØ OG FERDSEL

Det anmodes om å respektere avgrenset område på arena. Området Nord for Arena er beiteområde for hester og ikke tilgjengelig for publikum. Vis hensyn til husdyra. Det kan også være geiter på beite i området.

Siden Frøset er beitemark, er det viktig at det ikke ligger igjen sikkerhetsnåler, tegnestifter og lignende skarpe gjenstander når arrangementet er ferdig. Vi oppfordrer derfor alle deltakere til å være ekstra nøye med å passe på dette, og plukke opp slike ting om man mister det.

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Snorre Sæternes, 915 29 090

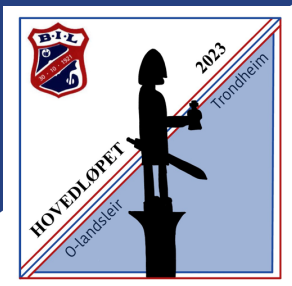
Løypelegger: Vebjørn Bergh-Hansen, 463 13 870

TD: Per Einar Pedersli, OL Trollelg

Jury: Thore Kornmo, Porsgrunn OL

Emil Wingstedt, Halden Skiklubb

Arntraut Götsch, BUL Tromsø



Hovedløpet & O-landsleir 2023



SPONSORER



REMA 1000



Grilstad

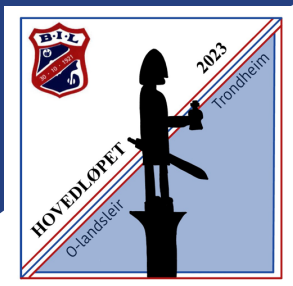


Måsøval



SinkabergHansen





Hovedløpet & O-landsleir 2023



SPONSORER NOF

SKODA

noname

SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HÖGSKOLE FOR BARNEHAGELÄRERUTDANNING

DOVRE
ENTREPRENÖR AS