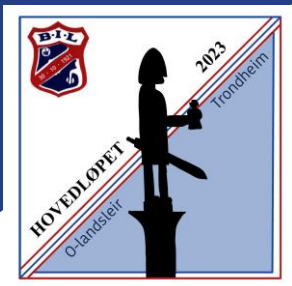


PM Kretsstafett

Hovedløpet

9. august 2023





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



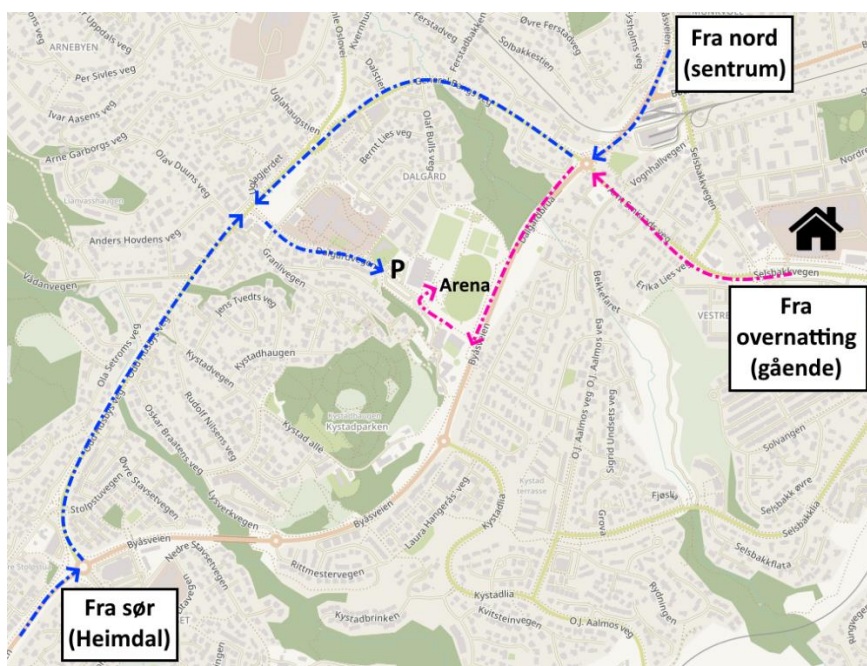
PM Kretsstafett

Onsdag 9. august 2023

HOVEDLØPET KRETSSTAFETT

Velkommen til siste aktivitet av årets Hovedløpet & O-landsleir: Kretsstafetten!

ADKOMST OG PARKERING



ADKOMST

Gående:

Fra overnattingssted, følg Selsbakkvegen, Arnt Smistads veg og Dalgårdbrua. Pga. sperret terreng, ankom arena fra sørsiden. Det vil bli merket fra Byåsen VGS til arena.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Bil:

Fra sør (Heimdal, Granåsen), følg Kongsvegen, Byåsveien, Odd Husbys veg og Dalgårdvegen.

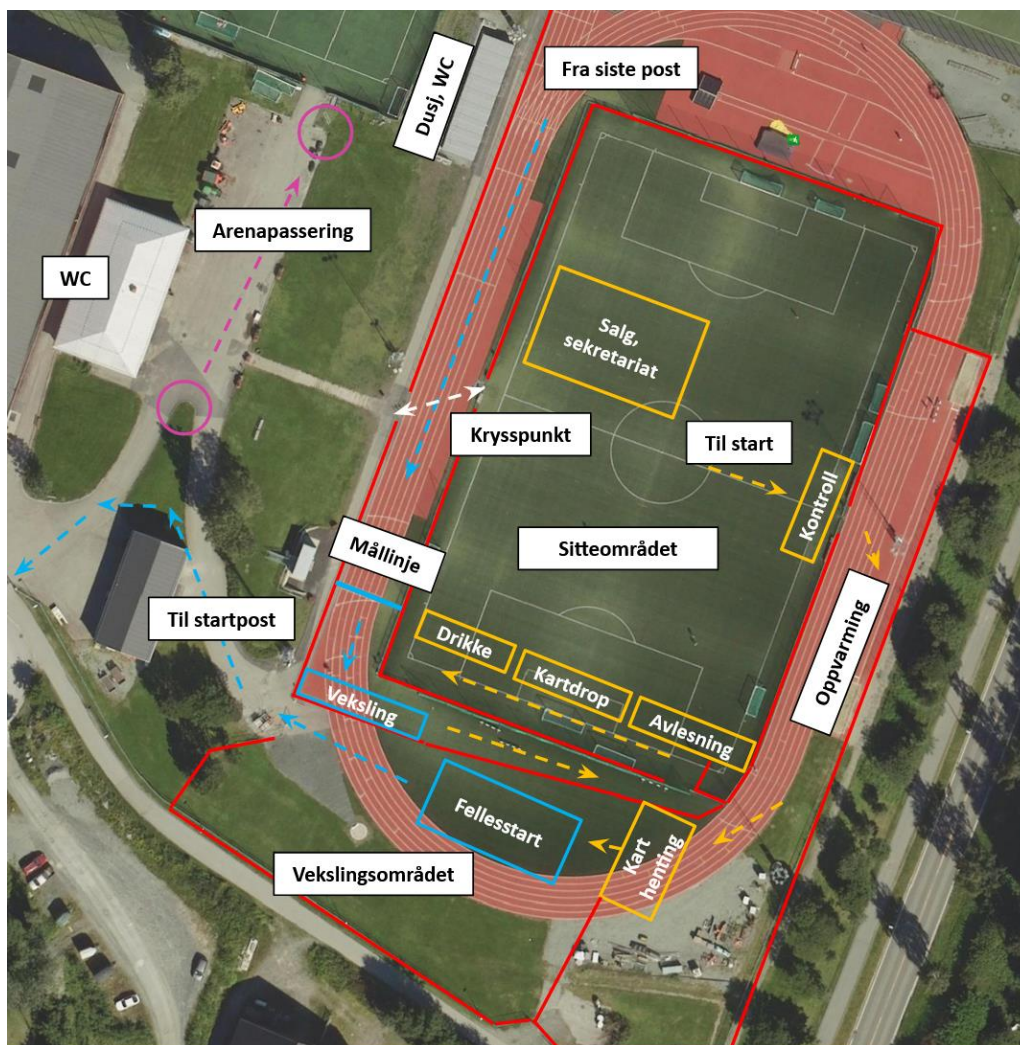
Fra nord (Trondheim sentrum), følg Byåsveien, General Bangs veg, Odd Husbys veg og Dalgårdvegen.

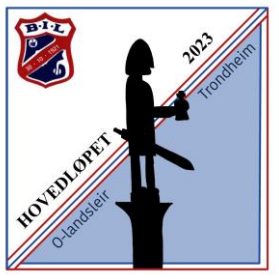
Det vil være merket fra Odd Husbys veg (fra sør) og fra General Bangs veg (fra nord).

PARKERING

Begrenset gratis offentlig parkering ved Dalgård.

ARENA OG PUBLIKUMSOMRÅDE





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



ARENA

Dalgård friidrettsanlegg. Løperne skal oppholde seg på kunstgressbanen.

PUBLIKUM OG LEDERE

Publikum kan oppholde seg på kunstgressbanen og i gressbakken ved arenapassering.

Vær oppmerksom ved kryssing av friidrettsbanen og pass på løperne ved publikumpostene.

TRANSPORT

TRANSPORT ETTER LØPET

Gange tilbake til Byåsen VGS eller hjemreise etter eget opplegg fra Dalgård.

KONKURRANSE

TERRENG

Variierende terreng som består av boligområde, idrettsanlegg, skole / barnehage og bynært skogsområde med noe stigning. Skogsområde er typisk nærterreng og består av løv og barskog og har generelt god løpbarhet. Grunnet stor bruk av området er ikke alle små stier med på kartet.

Anbefalte sko er o-sko uten metallpigg eller joggesko med grovt mønster. Piggsko er ikke tillatt.

KART

Orienteringskartet **Dalgård**. Utgitt 2022, revidert 2023.

Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m.

Spesielt karttegn:

- ↑ Postkasse (ISSprOM 2019-2 symbol 527 Fodder rack)
- × Lekeapparat
- ○ Lyskastermast, flaggstang



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



KLASSER OG LØYPER

Etappe	Kjønn	Distanse (beste veivalg)	Estimert etappetid	Gafling
1 og 3	H	3000m	15 min	Ja
2 og 4	D	3000m	15 min	Ja

Alle etappene har cirka 350m merket løpstrase.

STARTNUMMER

Alle løpere skal bære synlig startnummer. Startnummer deles på lagledermøte kvelden før løpet.

ANTREKK

Fritt valg av antrekk og det vil bli premiering av beste antrekk.



Pallen i kostymekonkurransen, Sandnes 2022 (kilde: orientering.no)

FORBUDTE OMRÅDER

Generelt:

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 blant annet ikke lov å krysse:

- Gjerder tegnet med tykk svart strek
- Murer og skrenter, tegnet med tykk, svart strek



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



- Hekker tegnet med mørkegrønn farge
- Private områder, olivengrønn farge
- Områder markert med lilla farge

Fotballbaner:

Fotballbaner er merket med olivengrønn farge. Det er forbudt å løpe gjennom disse, men det er lov å løpe rundt rett ved, på de gule områdene.

I terrenget er både olivengrønn og gul kunstgress, det er kun den svarte linja som skilles mellom de to. På løpsdagen skal arrangøren legge ekstra synlig sperring.



Kunstig sperring:

Kunstig sperring brukes. Dette er merket i terrenget med sperrebånd. Eksempel:



Det vil være vakt på noen steder.

TRAFIKK OG SIKKERHET

Det er generelt lite biltrafikk i løpsområdet, men noe trafikk kan forekomme. Deltakerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Arrangør har plassert vakter ved naturlige krysningspunkter, men vi minner om at deltakerne må se seg for ved kryssing av veier. Det kan også være en del fotgjengere i området.

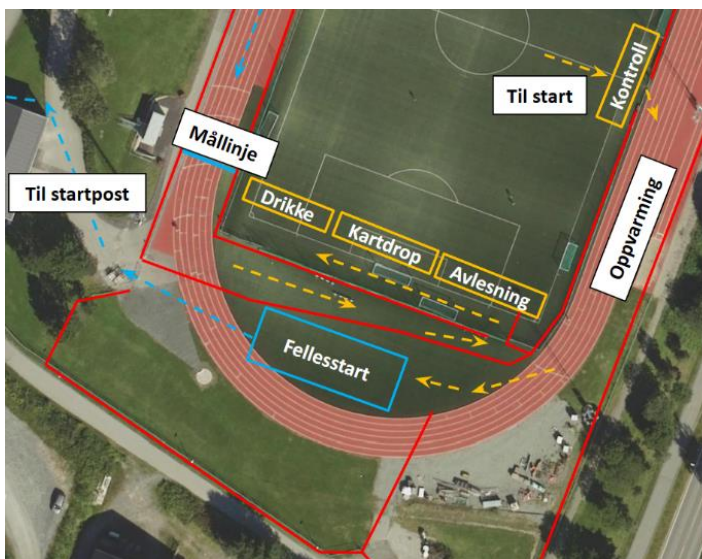


Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



FELLESSTART



Fellesstarten er kl 10:00.

Fra arena løperne skal først gjennom brikkekontroll inn til oppvarming og fellesstart området. Det er forbudt å varme opp utenfor friidrettsanlegget mot startposten.

5 minutter før start, skal løperne plasseres seg foran riktig kart.

1 minutt før start, kan løperne ta kart på signal fra startansvarlig. Det er forbudt å se på kartet før start.

VEKSLING



Inngående løper følger merking fra siste post og passerer målstreken. Det er ingen stempeling på mållinjen. Innkommende løper gir utgående løper fysisk kontakt for veksling. Etter vekslingen følger løperen merking til avlesning. Kart blir samlet inn etter avlesning/disksjekk.

Utgående løper skal gjennom innsjekk til oppvarmingsområdet i god tid før veksling. EmiTag skal sjekke og nulles ved inngang til oppvarmingsområdet.

Etter oppvarming er løperne ansvarlig for å hente riktig kart og flytte seg til vekslingsområdet.

Det er forbudt å se på kartet før veksling. Strikken på rullerte karta fjernes ikke før veksling. Se på bildet nedenfor.

Veksling skjer ved at utgående løper får fysisk kontakt fra inngående løper.



Lagnummer: 10, Etappenummer: 1

OMSTART

Hvis det er nødvendig vil det bli omstart for resterende løpere etter arrangørens vurdering. Dette vil annonseres av speaker.

TIDTAKING

Det benyttes emiTag til tidtaking og stemping på kretsstafetten. Løpstiden går fra 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 kretsstafetten.

SPURTOPPGJØR

Ved spurtoppgjør på siste etappe bestemmer måldommer rekkefølgen på løperne.

POSTER OG STEMLINGSKONTROLL

Postene henger stedvis tett, sjekk koder!

Kretsstafetten benytter berøringsfrie stemplingsenheter og løperne benytter emiTag stemplingskontroll:

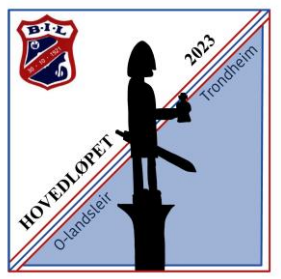
- Posten er utstyrt med berøringsfri stemplingsenhet (TFP), postkode, postskjerm og stifteklemme montert på trebukk/stativ.
- Stemping på hver post gjøres ved å føre emiTag over postens berøringsfrie stemplingsenhet. Stemping skal foregå uten fysisk kontakt med postenhet, ikke slå på postenhet.
- Registreringen 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 på kartet.

ARENAPASSERING

Alle løyper passerer arena ca. 4 minutter før veksling.

FORVARSLING OG MELDEPOSTER

Det vil være tre meldeposter i løypa. Disse vil være lagt opp slik at det skal være greit å følge løperne.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



ETTER MÅLGANG

Kart blir samlet inn rett etter avlesing, og vil bli delt ut igjen etter at siste veksling er gjennomført. Det henvises til fair play, det er ikke tillatt å gi opplysninger om løypa til deltagere som ikke har startet.

RESULTATER

Det finnes live resultater på liveres.live. Endelige resultater på Eventor umiddelbart etter løpet.

KLAGE OG PROTEST

Skriftlig klage kan meldes inn til løpskontor innen klokka 11:30 på løpsdagen.

PREMIEUTDELING

Premieseremonien blir avholdt umiddelbart etter at resultatene er klare, ca. klokken 11.30. De seks beste lagene og laget med mest kreative kostymer vil også bli premiært.

DIVERSE

LAGOPPSTILLING

Lagoppstillinger legges inn i Eventor.

Reglene om lagoppstilling med prioritert:

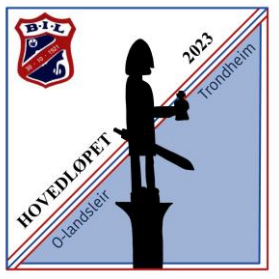
1. HDHD lag fra samme krets.
2. Deretter kan kretser samarbeide om "fler krets lag" med HDHD løpsrekkefølge.
3. Til slutt kan lag som ikke oppfyller HDHD krav settes i "Sprintstafett Åpen" klasse.
 - a. Disse kan være med løpere fra samme krets eller fler krets lag
 - b. Åpen klasse starter samtidig med hovedklassen og har samme løype.

Ingen aldersregler.

Frist for innlevering av lagoppstilling: tirsdag 8 august 2023 18.00.

GARDEROBER

Garderober med dusj er tilgjengelig i bygningen ned mellom fotballbanene, langs friidrettsbanen.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TOALETTER

Det finnes toaletter bak den brune bygningen vest på arena. Og i tillegg finnes toaletter ned i garderoben. Det kan være kø spesielt før fellesstarten, beregn god tid.

KIOSKSALG

Enkelt kiosksalg på arenaen.

SANITET

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

MILJØ OG FERDSEL

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel. Det blir satt ut søppelsekker på arena.

LØPSLEDELSE

Løypelegger: Mari Fasting, Ola Berger

Løpsleder: Jérôme Soulard

TD/Kontrollør: Jan Arild Johnsen, NOF



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