

## Vestfold Vårcup #3

### tirsdag 23. april 2024

#### **Arena og frammøte**

Arena er ved Ra ungdomsskole, Veldre i Larvik. Adresse: Ulfsbakveien 59, 3267 Larvik. I nærheten av arena er det mange gratis offentlige parkeringsplasser. I tillegg blir noen anvist til parkering på private områder, som for eksempel Rema 1000 Veldrebakken.

#### **Atkomst, offentlig transport og parkering**

Atkomst blir merket fra Brunlanesveien (fylkesvei 302), cirka 1,5 km sør for E18/Farriseidet. Vi oppfordrer til samkjøring, sykkel og bruk av offentlig buss (VKT). [Buss 208](#) (rute Hagalia–Larvik–Nevlunghavn / Nevlunghavn–Larvik–Hagalia) stopper cirka 400 meter før arena.

Vi organiserer parkering på ulike steder i nærheten av arena; det blir maksimalt cirka 500 meter å gå fra parkering til arena.

#### **Påmelding**

Påmelding gjøres via Eventor Norge (<https://eventor.orientering.no/events/show/19703>) innen søndag 21. april 2024. Alternativt e-post/SMS til løpsleder. Deretter er det «etteranmelding» i Eventor fram til klokken 14 på løpsdagen, samt ved oppmøte på arena.

#### **Start**

Det er fristart mellom klokken 17.00 og 19.00, men minimum et halvt minutt startintervall mellom løpere i samme løype. Startstedet er cirka 300 meter nordøst for arena – ved nonneklosteret. Det er delvis merket til start fra arena (se arenakart). Oppvarming gjøres på vei til startstedet, og ellers langs stikkveien som går opp til start fra Ulfsbakveien. Områder ellers er løpsterreng. Alle løpere får sitt kart på start (også N-løpere og de yngste). Det er løse postbeskrivelser på start.

#### **Mål**

Mål er på arena. Fra sistepost til mål er det helmerket innløp.

#### **EKT (poststempling og tidtaking)**

Vi bruker emiTag (løpsbrikke) og touchfree-enheter på postene. Løpere som er påmeldt uten emiTag blir tildelt leiebrikke (50 kr i leiepris). Eventuell leiebrikke hentes i sekretariatet (arena) før start.

#### **Kart**

«Veldre» (utsnitt). Kartet er utgitt i 2017 (oppdatert i april 2024). Målestokk 1:4000 og 2 meter ekvidistanse. Kartet er laget etter sprintnormen. Løpskart utdeles på start, og er trykt på vannfast papir. Men det er ekstra kartplast (selvbetjening) ved start for de som ønsker det.

## Løpsområdet

Det er et urbant og variert terreng med mange veier/gater, boliger, skoler, barnehager, parker, lekeplasser, parkeringsanlegg og en del skog innimellom med flere stier. Som løpsunderlag blir det en stor andel asfalt, noe grus, noe gress, og noe / en del i tørr skog avhengig av løype.

Løpsområdet er generelt kupert, men det blir også en del flate partier. Det er lite trafikk i området, men vis aktsomhet ved kryssing av vei. Unngå løping på tomtemark merket med olivenfarge på kartet.

Det er mulig å løpe i kort sprintantrekk, men avhengig av veivalg kan man komme i kontakt med tettere vegetasjon. Vi anbefaler gode løpssko, alternativt orienteringssko.

## Klasser og løyper (kartmålestokk, løypelengder og antall poster)

Løype	Nivå	Klasser	Målestokk	Underlag	Lengde	Poster
1	A	H17, D17, H15-16, H40, H50, A-åpen	1:4000	40 % asfalt, 20 % grus, 10 % gress, 30 % terreng	2,5 km	13
3	A	D15-16, D40, D50, H60	1:4000	40 % asfalt, 15 % grus, 15 % gress, 30 % terreng	2,2 km	11
4	A	D60, D70, D80, H70, H80	1:4000	40 % asfalt, 15 % grus, 15 % gress, 30 % terreng	2,1 km	12
5	B	D13-14, H13-14, B-åpen	1:4000	60 % asfalt, 10 % grus, 10 % gress, 20 % terreng	1,8 km	9
6	C	D11-12, H11-12, C-åpen	1:4000	45 % asfalt, 15 % grus, 20 % gress, 20 % terreng	1,6 km	10
7	N	D9-10, H9-10, N-åpen	1:4000	50 % asfalt, 10 % grus, 15 % gress, 25 % terreng	1,5 km	12

## Toaletter og vask

Det er toalett på arena (skolen), like ved mål. Det er ikke toalett ved start. Våtklut (ikke dusj).

## Kiosk

Vi har en enkel kiosk på arena med kaker, kaffe, te, mineralvann med mer. Kontanter eller Vipps (#95808) kan brukes for betaling.

## Førstehjelp

Enkelt førstehjelpstilbud ved behov.

## Løpsledelse

Løpsleder: Jørgen Frøyd ([jorgen.froyd@gmail.com](mailto:jorgen.froyd@gmail.com), 916 93 598, 941 52 166)

Løypelegger: Per Olav Gulbrandsen og Jørgen Frøyd

Tidtaking: Arne Dirdal