



PM Stavernsprinten 2024



Larvik OK i samarbeid med Glade Dager i Stavern ønsker alle løpere velkommen til o-løpsdagen som vi kaller Stavernsprinten. Vi håper det blir en hyggelig opplevelse med flere ulike tilbud om et o-løp, men også labyrint-o og Stolpejakten.

Arena: Pumpeparken, som er parken i sentrum når du kommer nordfra på f.v. 301. Du må finne offentlig parkering i Stavern selv. Vi henstiller til ankomst nordfra og bruk av parkering ved arena + nordøst for f.v. 301, f.eks. på Risøya. Dette for å komme minst mulig i kontakt med løypene.

Start: 200m til start, nordover fra arena, merket med merkeband med o-skjermer. Fristart fra 18.00 til 19.30. Du går inn i startbåsen 2 min før start. Ved inngang i startbåsen krysses du av på startlisten. Så tar du løs postbeskrivelse i den første båsen. Kartet får du i startøyeblikket i A og C-løypene. Husk å registrere deg på touchfree startenheten når du løper ut. Det er 30 meter til startpost.



Oppvarming: På vei til start- og alt område nord for start på østsiden av f.v. 301.

Løyper:

Løypelengder er angitt etter korteste mulige veivalg.

Løype	Lengde	Poster	Grass	Grus/asfalt	Antatt vinnertid
Menn A	3,4 km	21	10-15%	85-90%	12 min.
Kvinner A	3,2km	21	10-15%	85-90%	13 min.
C	2,2 km	15	10-15%	85-90%	
N	1,0 km	11	20%	80%	

Kart: Utsnitt av sprintkartet Stavern, 1:4000 / 2m. Kartet er tegnet etter ISSPROM 2019. Fortløpende oppdatert, senest i juli 2024. Kartet er trykket på vannfast papir og er i format A4 for alle løyper.

Terreng: Vekslende mellom bygater/boligfelt og parkområder med lettløpt grass. Området er stort sett svakt kupert, samlet stigning i A-løypene er rundt 40 meter.

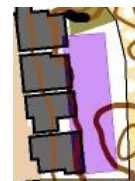
Forbudte områder

A-løypene inneholder fiktive sperringer av gater. Sperringene er tegnet som vist på bildet til høyre. Sperringene er ikke markert i terrenget og det er løpers eget ansvar å overholde sperringene! C- og N-løype har ikke slike fiktive sperringer, så selv om gaten er sperret på ditt kart så kan det være tillatt for andre løpere å løpe der!





Gatene i Stavern inneholder både uterestauranter og midlertidige boder/utsalg. Disse er forbudt område og er markert slik på løpskartet:



All løping på «hagegrønt» (olivenfarge) er forbudt! Alle slike områder er forbudt i henhold til sprintkartnormen og overtredelse medfører disk.



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



Hekk som er forbudt å løpe igjennom.

Trafikk: Sentrumsgatene har lav hastighet, men det kan være noe biltrafikk siden det er høysesong i Stavern. Det er ofte betydelig med folk som vandrer rundt i Stavern, og dette kan innebære litt hindringer for fri løping. Vær aktsom og oppmerksom med kryssing av veier og i gater og områder med parkerte biler. Fylkesvei 301 skal krysses underveis i alle løyper- påbudt kryssing på gangfelt rett etter post. Vis aktsomhet ved kryssing! Løypene bruker et begrenset område og vær spesielt varsom rundt hushjørner, det vil kunne komme løpere også i motsatt retning!

Tidtaking: Vi benytter emiTags og touchfree stemplingsenheter. Tiden tas fra du nuller brikken i starttidspunktet og til du stempler på mållinjen ved målgang. Har du ikke emiTag, kan dette leies av arrangøren for 30 kr. stk.

Premier: Alle N-løpere får en liten premie etter målgang. A og C-løypen har ingen premiering.

Bading: Det er kort vei til flere badestrender i Stavern. Vi anbefaler at du går sydover, inn på Fredriksvern verft. Der er det flere gode bademuligheter.

Løpsledelse: Løpsleder: Per Olav Gulbrandsen og løypelegger: Jørn Sundby

Larvik OK ønsker lykke til i Stavernsprinten!