



Lørdag 3. august

# Hovedløpet: Langdistance

## Adkomst og parkering

Parkering for publikum og lagledere som kommer med bil er ved arena. Det er merket fra krysset mellom RV108 og Vestre Veien rett etter Hvalertunnelen. Alle skal ta inn Vestre Veien. Denne følges i 5 km til krysset mellom Vestre Veien og Midtre Veien. Her skal det tas til høyre og Midtre Veien følges i 3 km frem til arena. Alle biler skal komme inn mot parkering og arena fra vest.

Det vil være merket med postskjermer fra krysset mellom RV108 og Vestre Veien .

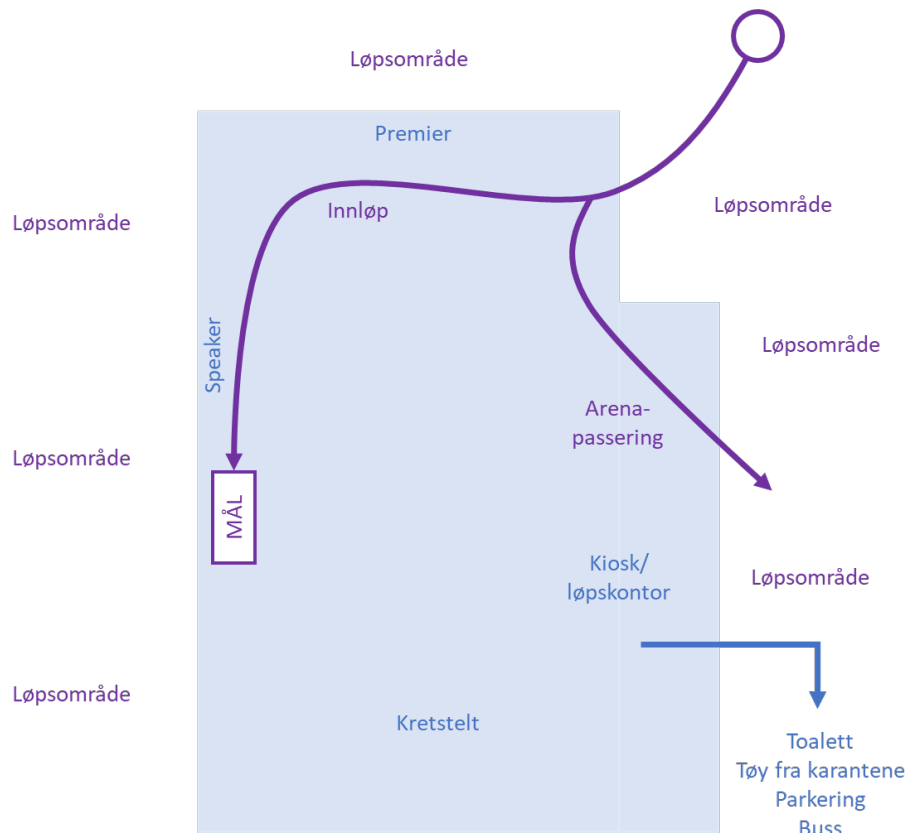
Det er cirka 300 m å gå fra parkering til arena. Merket med gule/sorte merkebånd.

Parkeringsavgift på kr 50 betales til Vipps nummer #125531 FSK Orientering.



## Arena og publikumsområde

Arena er i nærheten av Sandbrekke Gjestegård og ligger idyllisk til, omkranset av et fredelig og vakkert kulturlandskap. Det blir en kompakt arena på et jorde. Underlaget er gress. Lagstelt kan settes opp på et eget område på arena.



## TRANSPORT

### Løpere til karantene, forstart og start

Løpere kjøres i buss fra Hvaler barne- og ungdomsskole. Kjøreturen tar cirka 15 min. Utøvere møter ved busstopp 10 min før oppsatt bussavgang fra Hvaler barne- og ungdomsskole. Tidspunkt for bussavgang bestemmes ut fra starttid. Lister med busstider publiseres på Eventor. Vi kan ikke love at de som ikke rekker sin buss, kommer tidsnok til start – så møt opp tidsnok.

Fra avstigning buss er det cirka 1300 meter å gå til karanteneområdet langs vei. Det vil være skiltet og merket med blå og hvite merkebånd. Både ved Hvaler barne- og ungdomsskole og ved avstigning vil arrangør ha egne vakter. *VIKTIG: Veien mellom bussavstigning og karantene er en trafikkert fylkesvei. Alle som skal til karantene, må gå på venstre side av veien og være oppmerksomme.*

## Ledere til karantene, forstart og start

Det settes opp egne busser for lagledere som ønsker å være med til karantene- og startområde. Disse vil gå før bussene for løperne. I tillegg er det noen ledige plasser per buss til lagledere. Avstigning vil være samme sted som for løperne. Lister med busstider publiseres på Eventor. For mer informasjon se, LØPERE TIL KARANTENE, FORSTART og START.

## Ledere til arena

Lagledere som kjører egen bil, se ADKOMST OG PARKERING.

Lagledere som skal til arena kan også bli med den organiserte busstransporten, se LEDERE TIL KARANTENE, FORSTART OG START.

Fra avstigning buss er det cirka 1100 meter å gå til arena langs vei. Det vil være skiltet og merket med gule og sorte merkebånd.

*VIKTIG: Veien mellom bussavstigning og arena er en trafikkert fylkesvei. Alle som skal til arena, må gå på venstre side av veien og være oppmerksomme.*

Ledere som skal fra karanteneområdet til arena følger først merking med blå og hvite merkebånd tilbake til avstigning buss. Deretter følges gule og sorte bånd fra avstigning buss til arena. Totalt er det cirka 2400 meter fra karanteneområdet til arena. Det er ikke anledning til å returnere til karanteneområdet etter å ha vært på arena.

## Transport etter løpet

Det settes opp busser tilbake til Hvaler barne- og ungdomsskole etter premieseremoni. Første bussavgang anslått kl 15.30. Det er cirka 300 m å gå, fra arena til område for påstigning buss, langs veien ved parkeringen. Det er merket med gule/sorte merkebånd. Retur med buss til skolen gjøres samlet for hver treningsgruppe. Lister med busstider publiseres på Eventor.

# KONKURRANSE

## Karantene forstart og start

Første start er klokka 11:00. Alle skal løpe med startnummer. Startnummer hentes av hver enkelt løper ved løpskontoret i karanteneområdet. Sjekk startlista i Eventor for å finne ditt startnummer. Det vil også være oppslag i karantene. Startnummeret skal festes foran på løpsdrakten med sikkerhetsnåler. Det er ikke tillatt å brette bort deler av startnummeret. Sikkerhetsnåler fås sammen med startnummer.

Backup-lapper til Emit-brikke finner dere ved løpskontoret i karanteneområdet. Det er lurt å ta med sportstape for å sikre at backup-lappen sitter godt.

I karanteneområdet er det også toaletter. Det er ikke toaletter ved forstarten. Løperne får utdelt oppvarmingskart ved løpskontoret i karanteneområdet. Oppvarmingskart har kartutsnitt som viser veien fram til forstarten. Oppvarming skal skje innenfor avgrensning til oppvarmingskartet. Det vil være mulighet til å legge igjen tøy/bag på eget område i karantenen. Tøy/bag bringes til arena av arrangør. Ta med gjenkjennbar sekk eller bag å ha tøyet i. Husk å merke sekk eller bag med navn.

Det er cirka 300 meter skiltet løype i terrenget fra karanteneområdet til forstarten, merket med røde og gule merkebånd. Løperne bør bevege seg mot forstarten senest 15 min før egen starttid.

Ved forstarten er det opprop 5 minutter før ordinær start. På forstarten kontrolleres startnummer, emit løperbrikke og emiTag. Deretter skal både emit løperbrikke og emiTag nulles før løperne beveger seg mot selve starten. Det er cirka 100 meter fra forstart til start merket med gule og røde bånd. Løperne har 2 minutter på å komme fra forstart til start.

Ved selve starten vil det være opprop 2 minutter før ordinær start. Løse postbeskrivelser vil være tilgjengelig ved start. Postbeskrivelser er i tillegg trykket på kartet. Kartet fås i startøyeblikket. Det er cirka 100 meter fra startbåsene til startpost (merket med røde og gule bånd). Det er ingen stempling på startpost. Det er 2 minutter startintervall i hver klasse.



Mobilbruk eller annen elektronisk kommunikasjon er forbudt i karanteneområdet, og mobiltelefonen skal pakkes ned i sekk/bag når løper kommer på karanteneområdet. Løpere som har ankommet karanteneområdet, har ikke anledning til å forlate karanteneområdet.



## Terreng

Terrengen består av lettløpte områder med både berg i dagen og glissen furuskog, til områder med mer grov skog og røffere bunn og dårligere løpbarhet. Middels kupering og stedvis veldig detaljrikt. Terrengen er relativt lite påvirket av folk, med få stier og minimalt med hogst. Det er mange dyretråkk i terrengen, som til tider kan oppleves som små stier. Disse er ikke tatt med på kartet.

Gjennom terrengen går det en telefonledning som ikke er avmerket på kartet:





Løperne kommer i kontakt med et kuttråkk (se bilder under), som er tegnet inn på kartet som en liten sti.



## Kart

Kirkøy. Kartet er utgitt i 2024 og tegnet iht. kartnorm ISOM 2017-2. Målestokk 1:10000 og ekvidistanse 5 meter.

Løpskartene er i A4-format og er printet på vannfast papir. Postbeskrivelser er printet på kartet, men det er i tillegg løse postbeskrivelser på start.

## Klasser og løyper

Klasse	Startnummer	Lengde (m)	Poster	Stigning	Estimert vinnertid
D14	500 -->	3320	11	105	30
H14	400 -->	3730	11	125	30
D15	300 -->	4060	14	145	35
H15	200 -->	4750	15	155	35
D16	100 -->	4470	15	155	40
H16	1 -->	5280	16	195	40
D14-16C	700 -->	3220	11	85	30
H14-16C	600-->	3220	11	85	30

## Forbudte områder

Alle løypene kommer tett innpå en golfbane. Denne er tegnet med olivengrønt, symbol [520](#) (forbudt område). All løping på banen og i kanten av banen er forbudt. Andre forbudte områder som løperne kan komme i kontakt med er merket med skravering på kartet. Et par områder er merket med røde og hvite sperrebånd, ellers er de forbudte områdene ikke merket i terrenget. Det er også forbudt å løpe på trafikkert vei. Aktuelle veier er merket med kryss, symbol [711](#) (forbudt veivalg/rute).

## Stemplingskontroll og tidtakersystem

EmiTag brukes for tidtaking. Løpstiden går fra starttidspunkt angitt i startlisten til løper passerer mållinje. Emit løperbrikke brukes for post- og stemplingskontroll.

Løpere som er påmeldt uten emiTag eller emit løperbrikke får tildelt leie emiTag og eller emit løperbrikke, se startliste i Eventor. Alle emiTag-brikker som har serienummer lavere enn 4 103 640 skal byttes inn før sommersesongen 2024. Dersom løpere er påmeldt med emiTag-brikker som har serienummer lavere enn 4 103 640, vil de bli tildelt leie emiTag. Leide emit løperbrikke og emiTag blir delt ut samlet til hver krets på lagledermøtet på Hvaler barne- og ungdomsskole fredag kl 19:00.

EmiTag som leies beholdes gjennom hele HL/OLL, det vil si frem til kretsstafetten er ferdig. Leid emit løperbrikke leveres inn etter målgang på HL langdistanse. Tap av leid emiTag eller emit løperbrikke belastes med kr 900.

## Kontroll av emiTAg og emit løperbrikke

Det er obligatorisk sjekk av emiTAg eller emit løperbrikke ved arrangørkontoret på Hvaler barne- og ungdomsskole fredag fra kl 17:00 til 21:00. Viktig at alle løpere gjennomfører dette for å unngå bruk av defekte eller feil brikker.

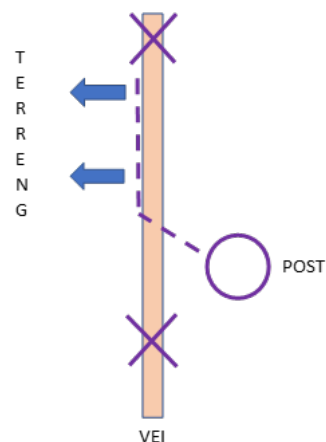
## Passering av vei

Alle klassene passerer en trafikkert vei underveis i løpet ved et obligatorisk passeringspunkt. Her står det vakter som stopper passerende biler. Det er forbudt å krysse veien andre steder. Løperne følger merking fra post til passeringspunkt. Etter kryssing av vei, er det lov – men ikke obligatorisk – å



løpe langs med vei cirka 50 meter. Her vil det være satt opp sperrebånd som holder løperne utenfor veibanen.

Obligatorisk passeringspunkt i postbeskrivelsen:



## Passering arena

Klassene D/H15 og D/H16 vil ha passering på arena. Passeringspost og siste post er den samme, kode 100. Det er viktig at løperen velger rett sluse når en kommer ned på arena etter posten, alt etter om en skal i mål eller passere. Slusen til venstre er passering arena. Den rett fram fører til mål. Det vil være merket i delet mellom passering og arena.

## Forvarsling/meldeposter

Det er meldeposter i alle klasser. Disse kommer ca. halvveis i løpet og som forvarsel før passering og målgang. H/D 14-16C har bare meldepost ca. halvveis i løypa.

## Etter målgang

Etter målgang skjer følgende:

- Avlesning av emit-brikke.
- Ved feil i stemplingskontrollen ledes deltaker videre til rød sone.
- Innlevering av leid emit løperbrikke.
- Leid emiTag beholdes til etter kretsstafetten.

Deltakere som bryter løpet, må melde fra i mål slik at arrangør har kontroll på hvem som er ute i skogen.

## Resultater

Resultater vil være tilgjengelig på: <https://liveres.live>

## Klage og protest

KLAGE: Utover det som er bestemt i konkurransereglene gjelder følgende:

- Klager må leveres inn skriftlig til løpsledelsen ved løpskontoret.
- Klageskjema fås ved henvendelse i løpskontoret.
- Frist for innlevering av klage er 15 minutter etter at offisiell resultatliste er annonsert av speaker på arena.

PROTEST: Protest på arrangørens avgjørelse på klager må leveres inn skriftlig til et medlem av juryen innen de frister som er gitt i klagebehandlingen.

## Premieutdeling

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

## DIVERSE

### Toaletter

Det er toaletter på arena og karanteneområdet.

### Kiosksalg

Det er kiosksalg på arena med utvalg av mat og drikke. Det er mulig å betale med vipps, kort og kontanter.

### Sanitet

Det vil være lege og helsepersonell til stede på arena. Ved behov for hjelp, oppsøk løpskontoret eller ta kontakt med sanitetsansvarlig på 952 25 044, eller løpsleder på 916 55 640.

### Publikumsløp

Det tilbys publikumsløyper (4,6 km og 2,4 km A-nivå) uten tidtaking for de som vil teste ut det spennende hovedløpsterrenget. 4,6 km i målestokk 1:10000 og 1:7500. 2,4 km i målestokk 1:7500.

Løypene vil ha en blanding av HL-poster og poster kun for publikumsløpet. Kart kan kjøpes på løpskontoret for kr 100. Start fra siste løper i hovedløpet har kommet i mål, cirka kl. 14. Det er 200 meter fra arena til start.

## Løpsledelse

Hovedansvarlig HL og OLL: Marianne Riddervold Kahrs 984 91 540

Løpsleder: Dyre Martin Gulbrandsen 916 55 640

Løypeansvarlig: Espen Danevad 992 05 831

Løypelegger: Heidi Østlid Bagstevold 991 61 806

Kontrollør: Tormod Jensen, Sarpsborg Orienteringslag

Teknisk delegert (NOF): Jan Arild Johnsen

Jury:

Esten Koren, Nydalen Skiklubb

Anja Wingstedt, Halden Skiklubb

Morten Strand, Wing OK

## Sponsorer og samarbeidspartnere:



## NOF-sponsorer:



**SKODA**

***попаше***