



Søndag 4. august

Hovedløpet: Sprint

Adkomst og parkering

Parkering for publikum og lagledere som kommer med bil til arena skjer på offentlige parkeringsplasser. Husk å betale dersom du står på avgiftsbelagt plass. Vi ønsker minst mulig trafikk inn i Gamlebyen, så parkering må skje utenfor Gamlebyen. Anbefalt er områdene rundt Kongstenhallen. Det er også mulig å parkere på vestsiden av elven og ta byfergen over Glomma til Gamlebyen fra Cicignon fergeteie.

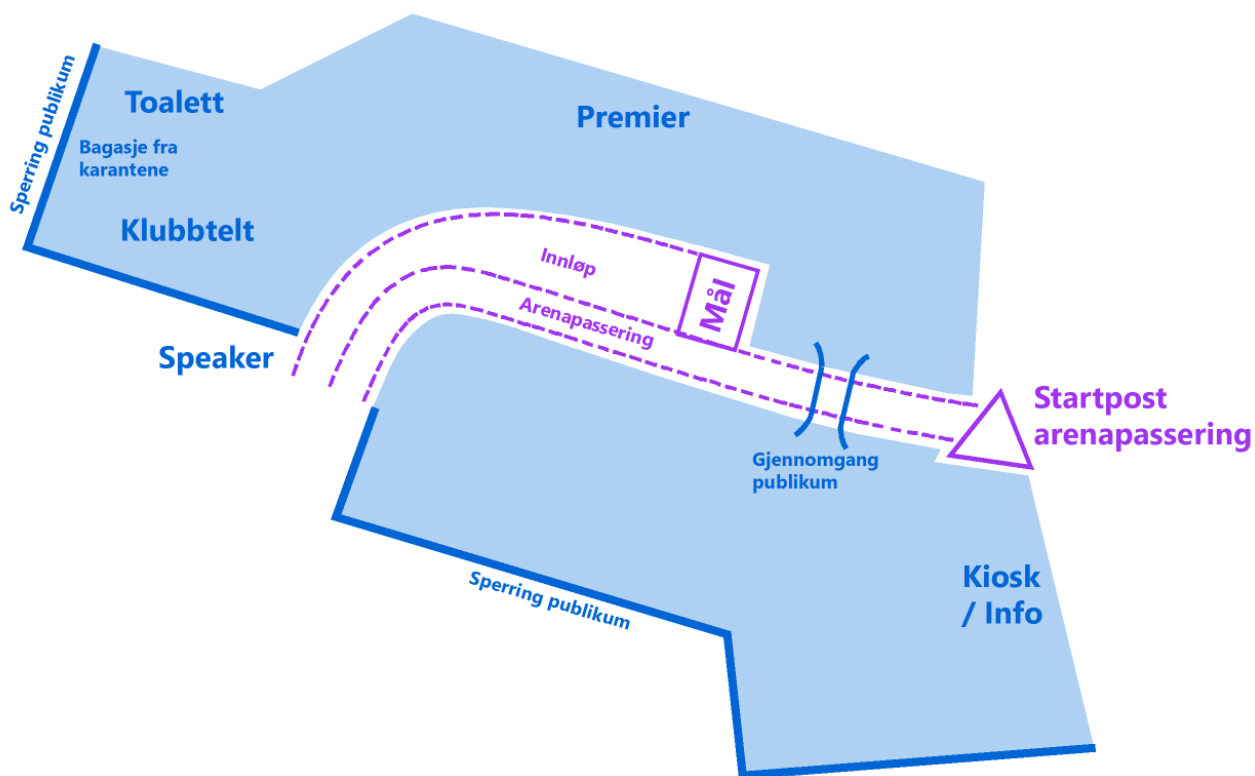
Publikum og lagledere må følge en av de to alternative veiene skissert i kartet under til arena. Publikum oppfordres til å oppholde seg på arena under løpet.



Arena og publikumsområde

Arena er sør i Gamlebyen. Arena ligger flott plassert mellom historiske bygninger og voller. Det blir en kompakt arena. Underlaget på arenaen er i hovedsak gress. Lagstelt kan settes opp på et eget område på arena. Fra

arena har publikum mulighet til å se løperne både ved arenapassering og ved målgang.



TRANSPORT

Løpere til karantene, fortstart og start

Løpere kjøres i buss fra Hvaler barne- og ungdomsskole til forstart/ karanteneområde. Bussturen tar ca 30 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 ca 200 meter å gå til karanteneområdet langs vei. Det vil være skiltet og merket med blå og hvite merkeband. Både ved Hvaler barne- og ungdomsskole og ved avstigning vil arrangør ha egne vakter.

Ledere til 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 pr 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 ca 1400 meter å gå til arena langs vei for lagledere. Dere skal følge veien til arena som går inn Torsnesveien til Gamlebyen og deretter ruten som skissert i kartet under frem til arena. Det er ikke merket til arena. Det er ikke anledning til å returnere til karanteneområdet etter å ha vært på arena.

Lagledere som skal fra karanteneområdet til arena må følge Torsnesveien inn i Gamlebyen og deretter ruten som skissert i kartet under frem til arena.. Det er ikke merket til arena. Totalt er det ca 1500 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 bading på Kongstenbadet. Returen vil skje i 2 puljer; en klokken 16:30 og en klokken 18:00. Påstigning blir på veien inn til Gamlebyen når man går fra Kongstenbadet (Torsnesveien 4).

Retur med buss til skolen gjøres samlet for hver treningsgruppe. Lister med busstider publiseres på Eventor. Arrangør vil ha egne vakter både ved påstigning og ved Hvaler barne- og ungdomsskole.

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.

I karanteneområdet er det toaletter både inne og ute. Det er ikke toaletter ved forstart.

Løperne får utdelt oppvarmingskart med kartutsnitt som viser veien fram til forstarten ved løpskontoret i karanteneområdet. Oppvarming skal kun foregå innenfor dette kartutsnittet.

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 ca. 500 meter skiltet og merket løype til forstarten. Det er merket med røde og gule merkebånd. Løperne bør sette kursen mot forstarten senest 15 min før sin egen starttid.

Ved forstarten vil det være opprop 7 minutter før ordinær start. På forstarten kontrolleres startnummer og emiTag. Deretter skal emiTag nulles før løperne beveger seg mot selve starten. Det er ca. 200 meter fra forstart til starten. Det er merket med gule og røde bånd fra forstarten til starten.

Ved selve starten vil det være opprop 3 minutter før ordinær start. Løse postbeskrivelser vil være tilgjengelig ved start. Postbeskrivelser er i tillegg

trykket på kartet. Kartet fås i startøyeblikket. Det er 100 meter fra start til startpost. Det er merket med mønepanner frem til startposten. Det er ingen stemping på startpost.

Det er 1 minutt 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, utover oppvarming innenfor avgrenset område, og når løpere beveger seg til forstart/start.



Terreng

Sprinten går i et område hvor underlaget domineres av brostein, med innslag av plen, gress og grus. Bebyggelsen består hovedsakelig av gamle bygårder. Det er ikke tillatt med piggsko. Ved vått vær anbefales det sko med knotter for bedre feste.

Kart

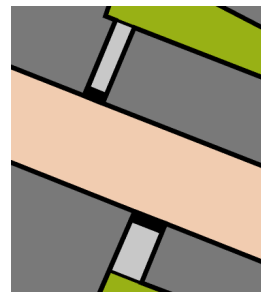
Kartet heter **Gamlebyen**. Det er revidert i 2024 av Gaute Steiwer og tegnet iht. kartnorm ISSprOM 2019-2. Målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2 meter.

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

I klassene D15, H15, D16 og H16 er det kartvending underveis i konkurransen. Kartvending skjer ved arenapassering. Første del av løypen vil avslutte på posten i forbindelse med arenapassering. Kartet snus, og siste del av løypen

vil fortsette fra den samme posten. Her starter merket løype til ny starttrekant. Postnummereringen vil være kontinuerlig. Mange av de avstengte bakgårdene i Gamlebyen er utelatt fra kartet for å bedre lesbarheten. Disse er da tegnet som en del av bygningen.

Der det er større gjennomganger ut til gatene, er både bakgården og gjennomgangen inntegnet. Disse gjennomgangene vil kunne være åpne eller lukket på løpsdagen, og for å minimere forvirring er inngangen blokkert med sort tykk strek. Se bilde:



Klasser og løyper

Klasse	Startnummer	Løypelengde (Korteste veivalg)	Antall poster	Stigning
D14	500 -->	2790 m	15	22
H14	400 -->	2980 m	17	24
D15	300 -->	2990 m	18	28
H15	200 -->	3360 m	18	32
D16	100 -->	3070 m	18	24
H16	1 -->	3520 m	19	34

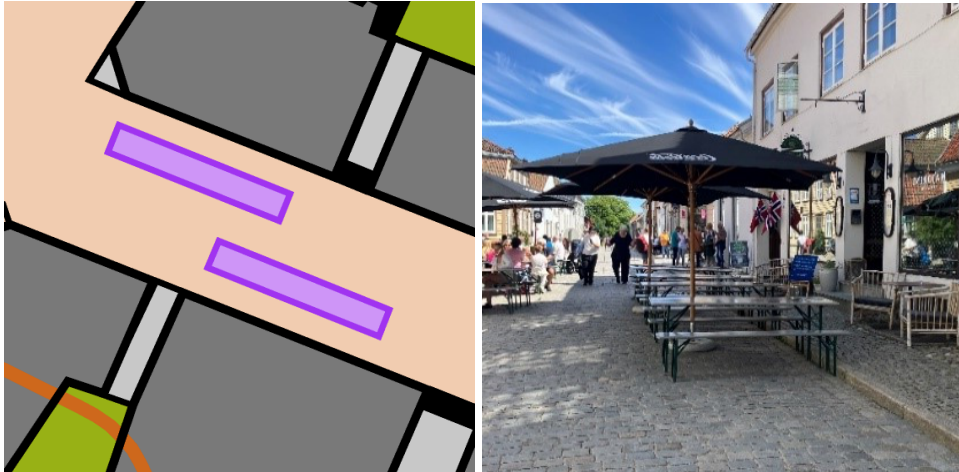
Stipulert vinnertid i klassene varierer mellom 13 og 14 minutter.

Forbudte områder

Kartnorm ISSprOM 2019-2 gjelder. Her følger et utdrag karttegn som ikke er lov å krysse:

- Sorte tykke linjer (gjerde/mur). Kartsymbol [515](#), [518](#)
- Områder tegnet med olivengrønt (private områder, hager). Kartsymbol [520](#)
- Områder eller tykke linjer markert med mørkegrønt (buskvegetasjon og hekker). Kartsymbol [411](#)
- Enkelte forbudte områder vil være markert i terrenget med rød/hvit merkebånd. Dette er for å klargjøre for deltagerne at området er forbudt å krysse.

- På kartet finnes det også noen symboler som er tegnet med lilla som er forbudt å krysse:



- Midlertidig avstengt område (kartsymbol [714](#)) brukes for uteservering på restauranter, og andre definerbare midlertidige objekter. Se eksempel kartutsnitt og bilde under. Disse områdene avgrenset med symbol 714 vil ikke være markert med merkebånd i terrenget, men er like fullt ulovlig å passere.
- Midlertidig sperring av gate brukes med kartsymbol [708](#) og [709](#). Se kartutsnitt under til venstre (ikke eksempel fra løpskartet), og under til høyre vises hvordan sperringen fysisk vil se ut. Om det er en gate som sperres av (slik bildet til venstre viser) vil den fysiske sperringen ha et lite opphold på hver side av gaten slik at turister og andre fotgjengere enklere kan passere. Det vil være forbudt for deltagerne å passere på siden av veisperringen, da kartsymbolene 708 og 709 er markert over hele gaten:



- Løypene vil også kunne komme i kontakt med midlertidige gjerder som er kartlagt som upasserbare gjerder (kart symbol 518). Disse er som kartnormen tilsier ikke lov å passere. Se et bilde av gjerdet under:



Stemplingskontroll og tidtakersystem

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

HL sprint benytter berøringsfrie stemplingsenheter.

- Posten er utstyrt med berøringsfri stemplingsenhet (TFP), postkode, postskjerm og stifteklemme montert på trebukk/stativ (se bilde under – uten postskjerm).
- Stempling på hver post gjøres ved å føre emiTag over postens berøringsfrie stemplingsenhet. Stempling 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.



Løpere som er påmeldt uten emiTag får tildelt leie emiTag, se startliste i Eventor. Disse blir delt ut samlet til hver krets på lagledermøtet på Hvaler barne- og ungdomsskole fredag kl 19:00.

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 og vil de bli tildelt leie emiTag. Disse 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. Tap av leid emiTag eller emit løperbrikke belastes med kr 900.

Kontroll av emiTag

Det er obligatorisk sjekk av emiTag ved Arrangørkontorer på Hvaler barne- og ungdomsskole fredag fra kl 17:00 til 21:00. Viktig at alle løpere gjennomfører dette slik at en unngår at løpere benytter defekte eller feil brikker.

Sikkerhet og trafikk

Veiene i løpsområdet vil ha normal trafikk. Løperne plikter å vise hensyn til andre trafikanter, enten de er bilister, syklister eller fotgjengere. Vær også observant på at det kan komme andre deltagere rundt hushjørner.

Gamlebyen er et populært turiststed. Det kan derfor være en del turister i området – vis hensyn.

Passering arena

Alle klasser unntatt D/H14 har arenapassering. For disse klassene vil det være kartvending ved passering arena.

Forvarslings/meldeposter

Det er meldeposter i alle klasser. Liveresultater kan følges på <https://liveres.live>

Etter målgang

Etter målgang skjer følgende:

- Avlesning av emiTag.
- Ved feil i stemplingskontrollen ledes deltaker videre til rød sone.

- 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 løpsterrenget.

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. Dette gjøres i 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. Klokka 14:00 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.

Løpsledelse

Hovedansvarlig HL og OLL: Marianne Riddervold Kahrs 984 91 540

Løpsleder: Dyre Martin Gulbrandsen 916 55 640

Kart- og løypeansvarlig: Espen Danevad 992 05 831

Løypelegger: Gaute Steiwer 915 53 363

Kontrollør og 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

нонаме