



PM

Hovedløpet Langdistanse

2. august 2025



Fremmøte og transport for løpere og ledere

Fremmøte løpere: Alle løpere skal møte opp ved Hovedløpets stevnesenter ved Sandefjord videregående skole (SVGS). Det gjelder også løpere som har overnattet på andre steder. Det er obligatorisk busstransport for løpere til løpet.

Bussene kjører fra busstoppet [vest for Sandefjord videregående skole. \(Sandefjord vgs. II\)](https://maps.app.goo.gl/7KJuEWhEeXyAqfHi8)
(link til google maps: <https://maps.app.goo.gl/7KJuEWhEeXyAqfHi8>)



Løpere til start-/karanteneområdet: Løpere får tildelt bussavgang ut fra starttid. Det er ikke tillatt å velge andre avganger eller annen transport. Løpere må følge fastsatt bussplan for å være sikker på å rekke starttiden. Løperne ankommer karantene minst en time før starttid. Bussturen fra SVGS tar ca. 35 min. Lister med busstider publiseres på Eventor.

Ledere til start- og målarena: Alle ledere må benytte busstransport til start/karantene og arena. Det er satt opp egne busser for ledere til start-/karantene og mål. Disse vil gå kl 08:10 og

08:20, før bussene for løperne. Det er avsatt et fåtall plasser pr løperbuss for kretsledere. Siste buss har plass til resterende ledere. Den vil ankomme til området nær arena om lag kl 12, ca 1 time etter første start.

Ledere som skal til målarena må beregne ca. 10-15 min å gå fra busstopp til arena. Bussene stopper like ved start-/karanteneområdet.

Det kan settes opp løpstelt både i karanteneområdet og ved målarena.

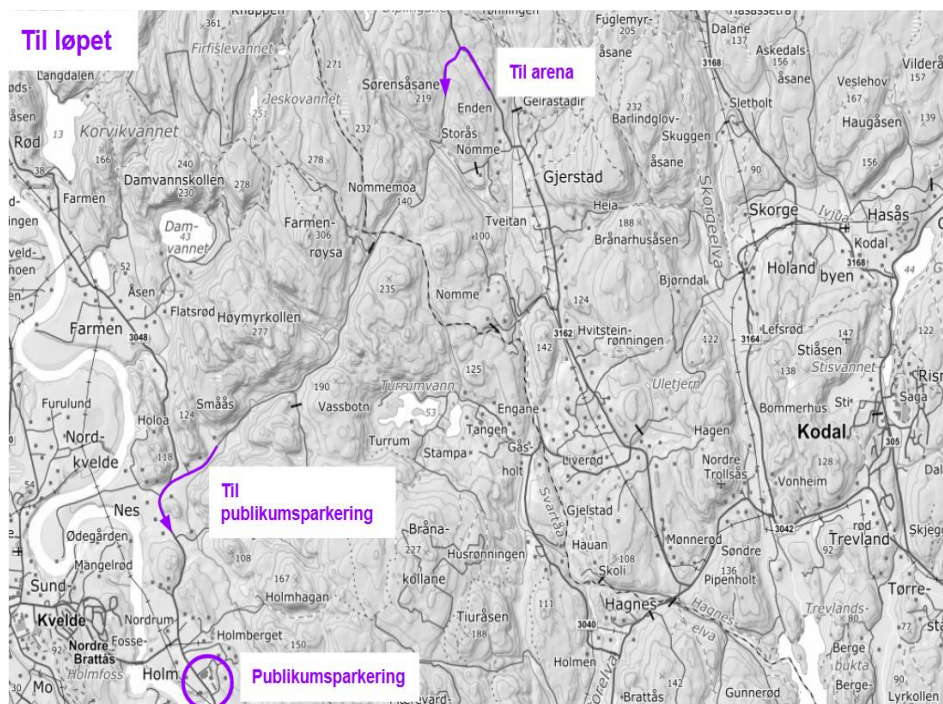
Transport etter løpet: Det går busser tilbake til SVGS like etter premieseremonien. Beregn ca. 10-15 min å gå til påstigning busser. Det er merket med gule/sorte merkebånd. Bussene fylles fortløpende. Det er avsatt nok busser til å kunne transportere både løpere og ledere i en omgang. Kretsledere er ansvarlig for å holde oversikt på hjemtransporten til egne deltakere.

Fremmøte og parkering for publikum

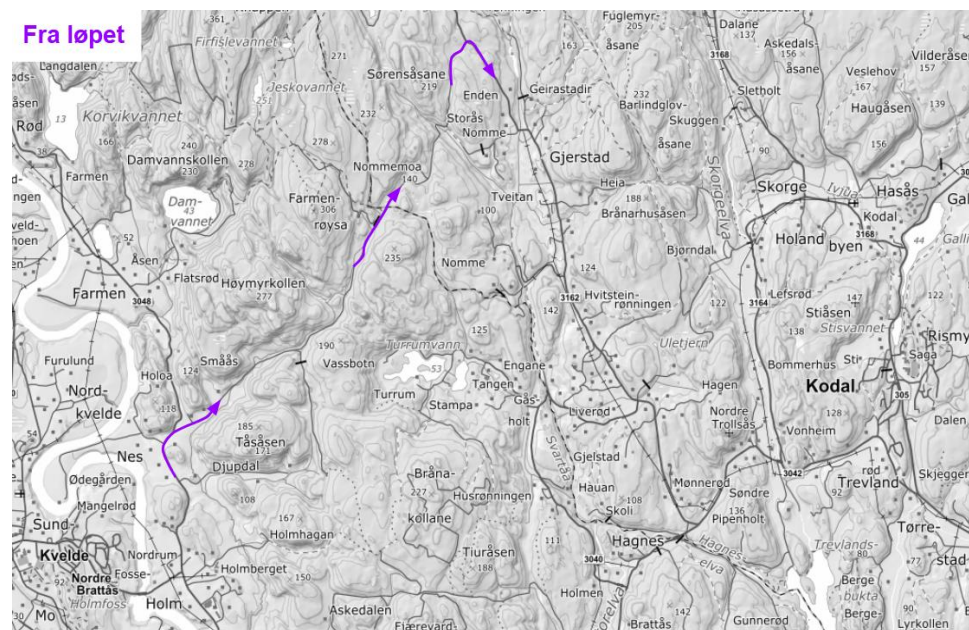
Fremmøte publikum: på grunn av begrensede parkeringsmuligheter må publikum parkere ved Bergene Holm i Kvelde (Hedrumveien 23, 3282 Kvelde) (59.1869 10.0068). Parkeringsavgift kr. 100 som betales til **Vipps #967176**.

Herfra går det minibuss i skytteltrafikk fra parkering til arena. På grunn av begrenset transportkapasitet oppfordres det til å kjøre passasjerer til avstigning ved arena før bilen kjøres til parkeringen i Kvelde. Det oppfordres til samkjøring for å begrense trafikken.

Denne dagen blir det innført enveiskjøring på Andersbonnveien for å unngå konflikt med busstransport av løpere. Ved ankomst til arena skal all trafikk komme fra Hvitsteinveien i Kodal. Kjør mot krysset Andersbonnveien-Hvitsteinveien (59.24427 10.04869) og følge anvisningene. Beregn ca. 10-15 min å gå fra avstigning til arena. Det er merket med gule/sorte merkebånd.

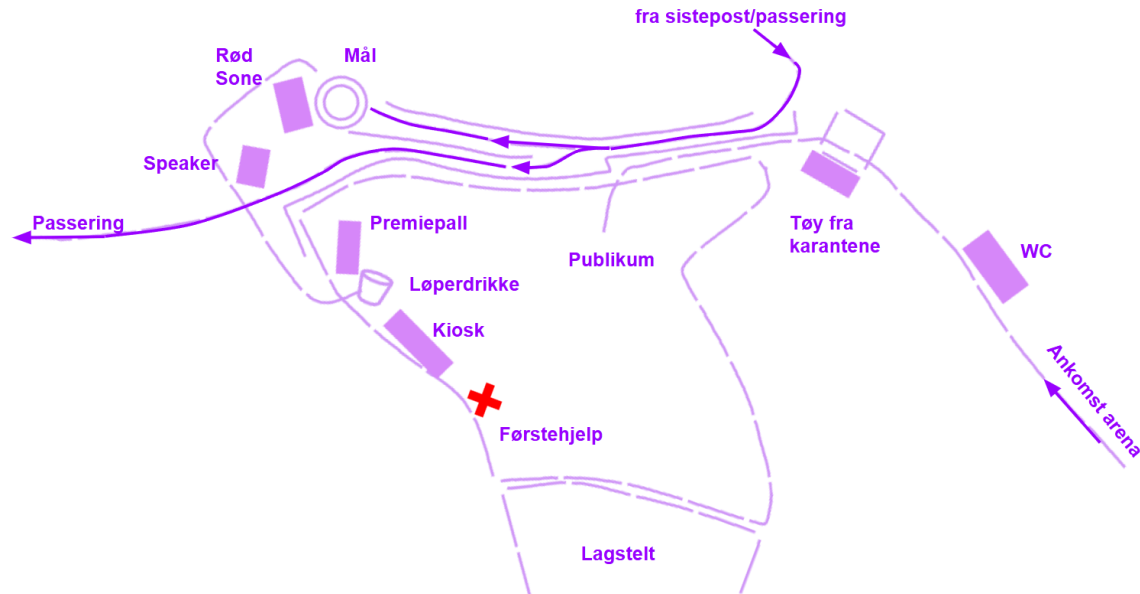


Transport etter løpet: Minibusser vil transportere sjåførar tilbake til parkeringen like etter premieseremonien. Kjøreretningen snus for returen, slik at bilene kan kjøre inn på Andersbonnveien fra Kvelde for å hente øvrige passasjerer.



Arena og publikumsområde

Arena: Det blir en kompakt arena i et åpent skogsområde, ca. 10-15 minutter å gå fra avstigning busser. Følg gule/sorte merkebånd. Lagstelt kan settes opp i et eget anvist område på arena. Underlaget er skogsbunn som i hovedsak består av berg-i-dagen, røsslyng og blåbærlyng.



Kiosk: Det blir rikholdig tilbud med kaker, drikke og varmmat.

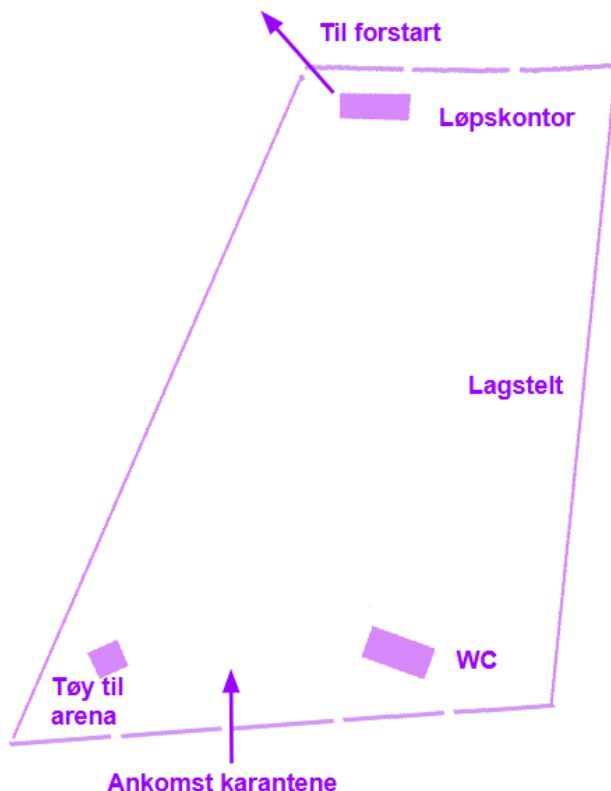
Internett: Det er dårlig mobildekning i området. Det blir derfor satt opp et trådløst nett (wifi) for å kunne følge med på live-resultater og benytte VIPPS i kiosken.

Tøy fra start-/karantene: kan hentes i eget telt ved inngangen til arenaen.

Toaletter: ved inngangen til arenaen.

Konkurranse

Karantene, forstart og start: Det er eget løpskontor i karanteneområdet for utdeling av startnummer og oppvarmingskart. Det er anledning til å sette opp telt.



Begrensninger i karanteneområdet: Det er ikke tillatt for ledere og deltakere å ta kontakt med personer utenfor karanteneområdet. Bruk av mobiltelefoner er ikke tillatt. Ved evt. behov for assistanse eller kommunikasjon, skal forespørsel tas via løpskontoret. Det er ikke tillatt å medbringe gamle kart over området.

Adgang til karanteneområdet er begrenset til deltakere og ledere. Personer som velger å forlate karanteneområdet kan ikke gå tilbake. Det er imidlertid tillatt å bevege seg mellom karanteneområdet og forstart.

Det er mulig å gå fra karanteneområdet til målarena, beregnet til ca. 15 minutter.

Start: Første start klokka 11:00.

Startnummer: Alle skal løpe med startnummer, som deles ut ved løpskontor i karanteneområdet. Startnummeret vises på lister i Eventor og ved oppslag i karanteneområdet. Startnummeret skal festes foran på løpsdrakten. Det er ikke tillatt å brette bort deler av startnummeret. Sikkerhetsnåler fås sammen med startnummer.

Startprosedyre:



Tid:	Hva skjer:
Karantene:	Løper kan hente startnummer og oppvarmingskart i løpskontoret. Oppvarmingskartet viser karantenested, forstart og forbudt område. All løping utenfor kartet og på markert forbudtområde vil medføre diskvalifikasjon. Tøy til Arena legges på merket sted i karanteneområdet og bagger/sekker merkes med navn på navnelapper som finnes der. Det er toalett på karanteneområdet, men ikke på forstart. Det er tilgang til vann i karanteneområdet, som drikkeflasker kan fylles fra.
-20 min	Fra karantene mot forstart: Løper bør bevege seg mot forstart senest 20 min før starttid. Det er løperens ansvar å beregne god nok tid. Avstand til forstart ca. 900m (langs røff sti med noe stigning). Startklokke i karanteneområdet viser starttid.
Forstart:	
-5 min	Opprop ved forstart: Løperen registreres. Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart. Ledere oppfordres til å ta med deltakernes tøy tilbake til karantenen.
-4 min	Fra forstart til start: Nulling av brikke skjer når forstart forlates. Løperne følger merking til start (150m)
Start:	
-2 min	Opprop ved start: Opprop på start og innslipp. Utdeling av løs postbeskrivelse. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
-1 min	Gå frem til kartboks: Gå frem til kartboks og ta riktig kart. Ikke tillatt å se på kartet. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.
0	Start: Snu kartet i startøyeblikket og løp mot startpost (150m).

For sen til start: Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6: Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid. En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren, som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

Merking: Vi vil primært bruke to typer merkebånd.

Gul/Sort - viser vei, feks fra karantene til forstart, videre til start og startpost

Hvit/Rød - markerer sperringer Ingen skal krysse rød/hvit merking.

Terreng: Langdistansen går i området rundt Farmenrøysa, som er et reelt skogsterreng i indre Vestfold. Terrengen er ikke likt det mange vil kalle typisk Vestfoldterreng. Området består hovedsakelig av furu- og granskog med god løpbarhet og bra sikt, men løperne vil oppleve noe varierende vegetasjon og løpbarhet, spesielt i områder mellom åsrygger. Moderat kupering. Området er et mye brukt turområde og det finnes noen få gjennomgående stier. Terrengen skjæres av lengre skrentrekker i nord/syd-retning.



Terrengen skifter mellom detaljfattige og mer detaljrike områder. Et tips til løperne kan være å ha kontroll på retning og bruke kompass. Det er høy lyng og bløt bunn mange steder. Terrengen oppleves som tungt å løpe i.

Kunstig postdetalj: Løypelegger har hatt behov for en post i et detaljfattig område (se bildet av en bamse under). Noen av løypene vil ha denne posten. Den er merket som spesiell detalj (sort x / karttegn 531) på kartet og i postbeskrivelsen med x.

Bamsen er merket med kartegn 531:



Sperret område: H16 passerer et lite område som er merket med forbudt område på kartet (lilla skravur). En del av området er også merket med rød/hvite merkebånd i skogen (markert med heltrukket strek på kartet).



Kart: Andersbonn. Utgitt 2025 av Hedrum OL og Sandefjord OK. Resynfart til hovedløpet av Helge Gisholt. Målestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 meter.

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

Klasser og løyper:

Klasse	Startnr	Lengde	Poster	Stigning	Vinnertid
D14	101->	2.9 km	10	135	30 min
H14	401->	2.9 km	11	145	30 min
D15	501->	4.3 km	13	165	35 min
H15	201->	4.6 km	14	190	35 min
D16	301->	4.8 km	15	215	40 min
H16	601->	5.4 km	15	225	40 min
D14-16K	701->	2.7 km	10	75	25 min
H14-16K	801->	2.7 km	10	75	25 min

Stemplingskontroll og tidtakersystem: EmiTag benyttes for både stempling og tidtaking. Løpstiden går fra starttidspunkt angitt i startlisten frem til løper passerer mållinjen. Ingen stempling i mål.

Det benyttes nye TFP 3 (touchfree) postenheter. Disse er plassert vannrett og postkoden står på enheten. Stempling skal foregå uten fysisk kontakt med postenhet/ikke slå på postenheten. EmiTag-enheten blinker når posten er registrert.

Merk: Det benyttes kun emiTag under løpene.



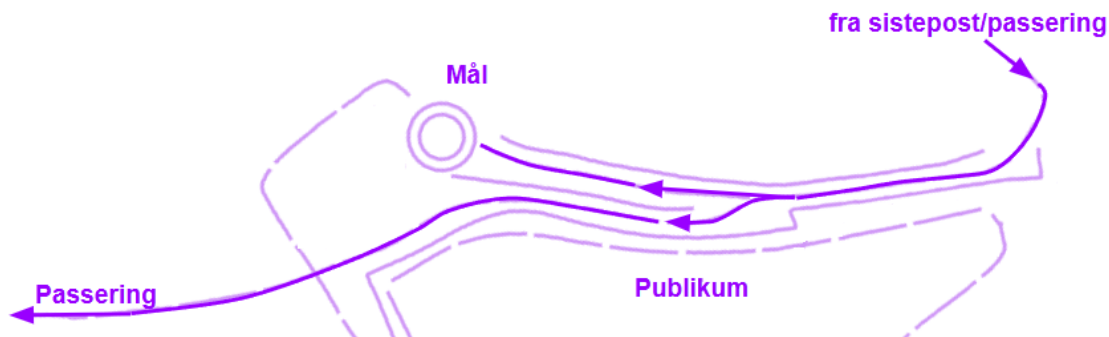
Leiebrikker: Løpere som er påmeldt uten emiTag får tildelt emiTag av arrangøren. Se startliste i Eventor. EmiTags med serienummer lavere enn 4172300 er trolig for gamle og bør byttes ut. Løpere som er påmeldt med eldre emiTag-brikker kan leie brikker av arrangøren. Leide emiTag deles ut på stevnesenteret på SVGS fredag i samband med brikkesjekk.

Leide EmiTag beholdes gjennom hele HL/OLL, det vil si frem til kretsstafetten er ferdig. Tap av emiTag belastes med kr 1000.

Brikkesjekk (emiTag) fredag: Det er obligatorisk sjekk av emiTag ved stevnesenteret på SVGS fredag fra kl 17:00 til 21:00. Viktig at alle løpere gjennomfører dette, for å unngå bruk av defekte eller feil emiTag. Nye postenheter blir vist frem på kontrollen.

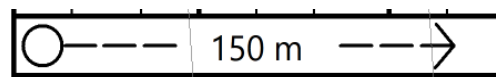
Merk: Løperne skal møte opp personlig med egen emiTag til kontrollen.

Passering arena: Klassene D/H15 og D/H16 vil ha passering på arena. Passeringspost og siste post er den samme. Det er viktig at løperen velger rett sluse når en kommer ned på arena etter posten: løpere til passering skal holde til venstre og løpere i mål skal holde til høyre.



Fra passeringspost er det vist merket løype forbi mål/samlingsplass. Videre ut på neste runde er det kun strek til neste post, ikke ny start-trekant, for å gjøre kartet mest mulig lesbart.

Passering vist i postbeskrivelsen:



Passering vist på kartet:



Forvarsling/meldeposter: Det er forvarsel- og meldeposter i alle hovedklasser. Disse kommer ca. halvveis i løpet og som forvarsel før passering og målgang. H/D 14-16K har kun meldepost.

Etter målgang: Avlesning av emiTag. Ved feil i stemplingskontroll ledes deltaker videre til rød sone. Leid emiTag beholdes til etter kretsstafetten.

Løperdrikke: Standard løperdrikke (saft/vann) ved målgang. Utover dette er det begrenset tilgang til vann så ta med egen fylt vannflaske.

Resultater: I tillegg til speakertjeneste vil resultater være tilgjengelig på <https://center.time4o.com/sandefjord-orienteringsklubb/hovedlop-og-kretsstafett/langdistanse/single>

Premieutdeling: Premieutdeling på arena ca. klokken 14:15 Det er premiering i henhold til NOFs konkurranseregler. Diplomer deles ut kretsvis på SVGS etter løpene.

Klage og protest:

Ved klage: utover det som er bestemt i konkurransereglene gjelder følgende:

- Klage må leveres skriftlig til løpsledelsen ved løpskontoret (ved mål).
- Klageskjema fås ved henvendelse i løpskontoret.
- Frist for innlevering av klage er 15 minutter etter at offisiell resultatliste er annonsert av speaker.

Ved protest: Protest på arrangørens avgjørelse på en klage må leveres skriftlig til et medlem av juryen innen de frister som er gitt i klagebehandlingen.

Jury: NOF har utnevnt følgende representanter:

- Kim Richter, Sandnes
- Kari Aarhus Kinn, Porsgrunn
- Esten Koren, Nydalen

Publikumsløp: Det tilbys ikke publikumsløp. Hovedløpet skal være ungdommenes dag og arrangøren oppfordrer at ledere og publikum ikke løper gjennom løyper i etterkant (og heller ikke laste opp sporet på Livelox!)

Løpsledelse og nøkkelfunksjoner:

- Sportslig ansvarlig: Sturle Furland, 970 96 152
- Løpsleder: Johan Brunberg, 911 36 631
- Løypelegger: Martin Mehlum Hasle, Sandefjord OK
- Kontrollør: Ole Petter Aasrum, Larvik OK
- Teknisk delegert: Jan Arild Johnsen, NOF
- Tidtaker: Dagfinn Øksenholt
- Speaker: Jørn Sundby

Takk til våre og NOF sine sponsorer og samarbeidspartnere

