



PM Hovedløpet Sprint 3. 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.

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 starttid. Løperne ankommer karantene minst en time før starttid. Bussturen fra SVGS tar ca. 10-15 min. Lister med busstider publiseres på Eventor.

Bussene går fra bussholdeplassen [vest for Sandefjord videregående skole. \(Sandefjord vgs. II\)](https://maps.app.goo.gl/7KJuEWhEeXyAgfHi8)
(link til google maps: <https://maps.app.goo.gl/7KJuEWhEeXyAgfHi8>)



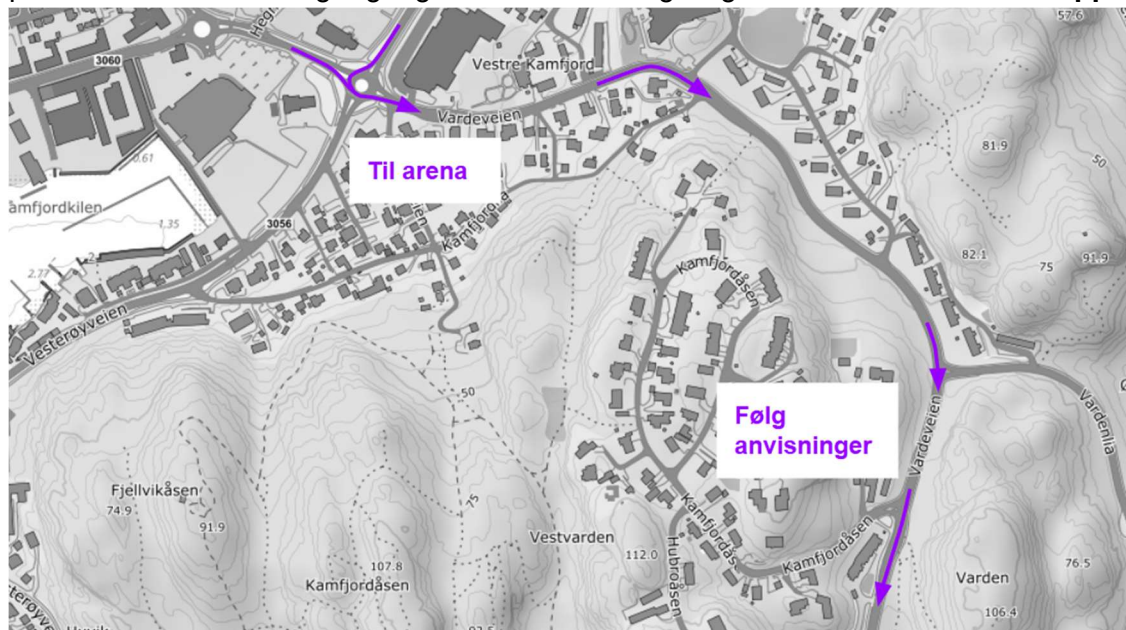
Ledere til start-/karanteneområdet: Det er satt opp egne busser for ledere til start-/karantene og mål. Disse vil gå før bussene for løperne. Karanteneområdet er innendørs og lagstelt er ikke aktuelt.

Ledere til målarena: Ledere kan benytte egen transport (se publikumsparkering) eller ta buss til karanteneområdet og gå derfra. Når ledere forlater karantenen vil det i løpskontoret bli levert ut kart som viser vei til arenaen. Beregn ca. 15 min å gå.

Transport etter løpet: Det går busser tilbake til SVGS like etter premieseremonien. Bussene fylles fortløpende, og vil gå i shuttletrafikk. Kretsledere er ansvarlig for å holde oversikt på hjemtransporten til egne deltakere.

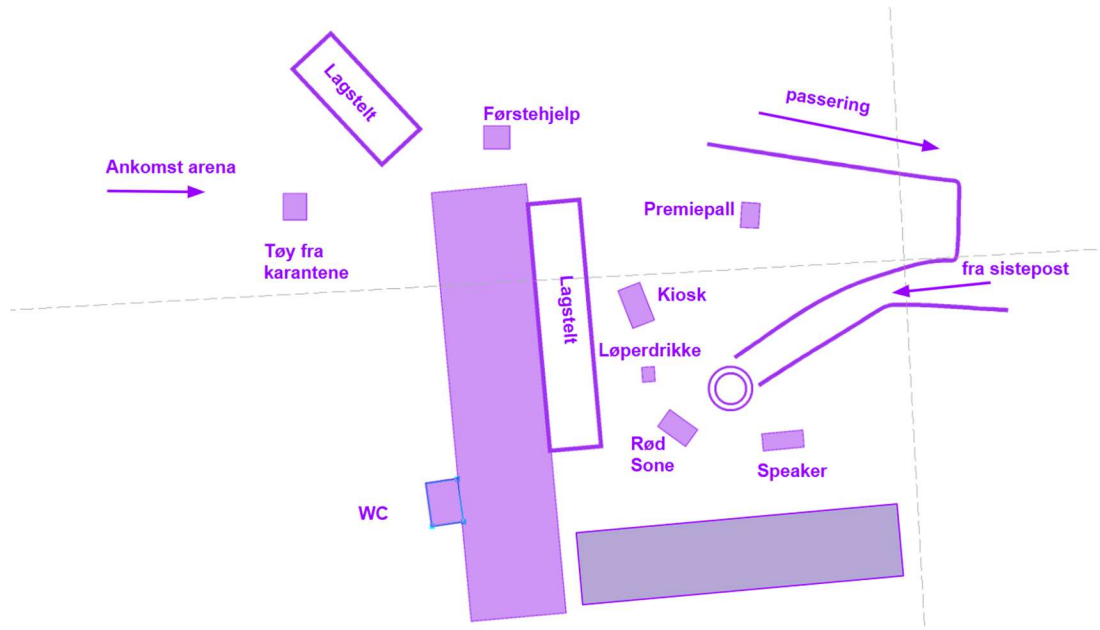
Fremmøte og parkering for publikum

Ankomst og parkering: Merket til parkering fra rundkjøringen i Kilen (59.12788 10.24390) mellom Hegnaveien og Kilgata. Sving inn mot Vardeveien og følge anvisningene. Det benyttes flere parkeringsområder i nærheten av arena. Beregn mellom 0-5 min å gå. Ved uventet mye publikum kan det bli lengre gangavstand. Parkeringsavgift kr. 50 som betales til **Vipps #967176**.



Arena og publikumsområde

Arena: Plenområde-/friareal. Ca. 0-5 min å gå fra publikumsparkering. Lagstelt kan settes på anvist område.



Kiosk: Det blir rikholdig tilbud med kaker, drikke og varmmat. **Vipps #103720**

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

Toaletter: Merket fra inngangen til arena.

Konkurranse

Karantene, forstart og start: Det er eget løpskontor i karanteneområdet for utdeling av startnummer og oppvarmingskart. Karanteneområdet er innendørs.

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 (ute og inne), 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. Teknisk brikkesjekk på vei ut fra karanteneområdet Avstand til forstart ca. 1350m (langs vei). 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 (200m)
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 (40m).

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: Sprintdistansen går i bydelen Varden som domineres av blokkbebyggelse med åpne friarealer og noen små skogsområder. Løpsunderlaget er variert, med både asfalt, gress, grus og noen stier. Det er relativt sterk kupering, løpsområdet ligger 9-44 moh.

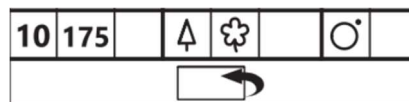
Det er normalt lite biltrafikk i løpsområdet, men saktegående kjøretøy kan forekomme.

Kart: Kartet Varden ble nytegnet til NM/NC i 2023, men har blitt revidert til Hovedløpet.

Målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2m, ISSprOM 2019-2. Kartet er tegnet og synfart av Helge Gisholt. Revidert av Jon Ringdal vår 2025.

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.

For å bedre lesbarheten er løypene printet på begge sider av kartet. Det går frem av postbeskrivelsen på hvilken post kartet skal snus.



Spesielle detaljer er markert med sort kryss/sirkel, for å markere lekeapparater og sandkasser



Områder markert med grønt på kartet (tett skog) er normalt veldig tett på denne tiden av året, det gjelder også det som er tegnet lysegrønt.

Det er flere åpne friarealer markert med gult på kartet. De områdene som er markert med "mørkegult" er fint å løpe, de store "lysegule" områdene har en gresslengde på 50-80 cm.

Spesielle regler for sprint: Det er de generelle IOF-reglene for sprint som gjelder, og det viktigste å ta med seg derfra er hva som er lov og ikke lov, å passere.

Når det gjelder "barrierer" er det ikke tillatt å passere **murer/steingjerder** som er tegnet med tykk, svart strek på kartet. De kan være fysisk passerbare fra den ene eller begge sidene, men altså ikke tillatt å passere.



Det samme gjelder **gjerder som er tegnet med doble tagger**. Begge disse tilfellene forekommer i løpsområdet.



Upasserbare **hekker** er tegnet med tykke, mørkegrønne streker. Det samme gjelder her, de kan være fysisk passerbare. MERK: Hekker rundt private hager kan være utelatt på kartet for å bedre lesbarheten.



Arealer med **olivengrønne flater** er upasserbare. Det dreier seg i hovedsak om private hager. Det finnes det en hel del av disse i løpsområdet, mange med en upasserbar hekk foran som barriere (se forrige punkt).



I tillegg har arrangøren tegnet noen områder med **lilla "kryss-skravur"**. Dette kan dreie seg om private gårds plasser, parkeringsarealer, farlige områder og områder som vi i samråd med grunneier har valgt å ikke bruke. Disse arealene er heller ikke tillatt å passere.



De mest utsatte barrierene og arealene vil bli "forsterket" med sperrebånd på løpsdagen. Arrangørene har også funksjonærer i løpsområdet som har som oppgave å følge med på dette, og melde fra om eventuelle overtredelser.

Klasser og løyper:

Klasse	Startnr	Lengde	Poster	Stigning	Vinnertid
D14	101->	2420 m	18	85 m	13-15 min
H14	401->	2480 m	19	85 m	13-15 min
D15	501->	3040 m	21	105 m	13-15 min
H15	201->	3320 m	24	130 m	13-15 min
D16	301->	3090 m	22	110 m	13-15 min
H16	601->	3370 m	25	135 m	13-15 min

Løypelengder etter korteste vegvalg.

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 TFP (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.

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.

Passering arena: Alle klassene vil passere arenaen.

Forvarsling/meldeposter: Det er forvarsel- før passering og målgang i alle klasser.

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.

Resultater: I tillegg til speakertjeneste vil resultater være tilgjengelig på <https://center.time4o.com/sandefjord-orienteringsklubb/hovedlop-og-kretsstafett/sprint/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: Per Erik Larsen, Sandefjord OK
- Teknisk delegert: Jan Arild Johnsen, NOF
- Tidtaker: Dagfinn Øksenholt
- Speaker: Jørn Sundby

Takk til våre og NOF sine sponsorer og samarbeidspartnere

