



Løpsinformasjon

versjon 18.9. Tilføyer i rød tekst

Program

Fredag 19. september

KL 15:30	Karantene i Åshallen åpner
Kl. 17:00	Første start og seneste innsjekk for løpere i karantene i Åshallen.
Kl. 18:50	Siste målgang
Fra ca kl 19:10	Premieutdeling

Lørdag 20. september

Kl. 11:00	Første start *
Kl. 15:20	Siste målgang
Kl. 15:45	Premieutdeling
Kl. 15:15 –15:45	Start publikumsløp
Kl. 16:45	Siste målgang publikumsløp

Søndag 21. september

Kl. 09:00	Første start NC senior herrer
Kl. 09:25	Første start NC senior damer
Kl. 10:45	Start NM junior stafett herrer
Kl. 12:00	Start NM junior stafett damer
Kl. 14:00	Premieutdeling

* Ved mange etteranmeldte kan noen av disse bli satt opp på start før kl. 11

Nøkkelroller

Hovedkomiteleder og løpsleder lørdag/søndag:

Ivar Maalen, Tlf: 95887777, E-post ivar.maalen@nmbu.no

Løpsleder fredag:

Trygve Børte Nomeland, Tlf: 40517955, E-post trygve@posteo.net

Løypelegger fredag:

Anders Haugskott

Løypelegger lørdag:

Kristoffer Fiane Pedersen

Løypelegger søndag NM-jr stafett:

Håkon Danevad

Løypelegger søndag NC senior:

Vegard Fiane Pedersen

Hoved-TD:

Jan Arild Johnsen, NOF, Tlf: 90165680, E-post jan.arild.johnsen@orientering.no

TD løyper sprint:

Jan Arild Johnsen, NOF

TD løyper lørdag:

Rune Blågestad, Indre Østfold OK

TD løyper søndag:

Tore Bjørnerød, OK Moss

Jury:

Jack Bjørnsen

Jon Duncan

Håvard Dybdahl

Løpsinformasjon fredag

Arena

Rådhusplassen i Ås sentrum. Parkering på offentlige P-plasser i sentrum **for ikke-løpere**.

Frammøte for løpere

Løpere møter direkte til karantene. Ingen løpere kan besøke arena før de drar til karantene!

Parkering for løpere ved karantene. **NB! Trafikken sørover fra Oslo er ofte problematisk på ettermiddagene, så beregn god tid. Toget er et godt alternativ, da karantenen er bare 100 meter fra Ås stasjon. Se "Oversiktskart fredag" i Eventor.**

Karantene

I Åshallen, merket fra Fv 152 øst for Ås sentrum og parkering rett utenfor. Inngang fra parkeringsplass på østsiden av Åshallen. Det vil også bli merket fra Ås stasjon.

Karantenen åpner kl 15:30. **Alle må være på plass i karantenen før kl 17.00.**

Utdeling av startnummer, GPS, leide emiTag og oppvarmingskart til start i karantenen.

Det er forbudt å bruke mobiltelefon eller liknende etter innsjekk. Tilgang til garderober og toalett.

Bager som ønskes transportert til arena (400 meter unna) må settes på anvist sted før utsjekk.

Det er mulig å komme tilbake til Åshallen for dusj etter siste start, dvs ca kl 18:30.

Løpskontor:

I karantenen i Åshallen

Løypeinformasjon

Klasse	Lengde	Stigning (m)	Målestokk
H21E, H19-20E	3880 m	45	1:4000
D21E, D19-20E	3520 m	30	1:4000
H17-18E, H16	3400 m	30	1:4000
D17-18E, D16	3170 m	20	1:4000

Kart

Moer, målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2,5 m, utgitt 2025 i ISSprOM 2019-2. Synfart og rentegnet av Kristen Treekrem. Offset-trykk fra OK-trykk i Halden.

Det er brukt symbol *530 Spesiell detalj med ring «O»* for lekestativ og apparater, samt *533 område med hindringer* for søppelanlegg og sykkelparkering.

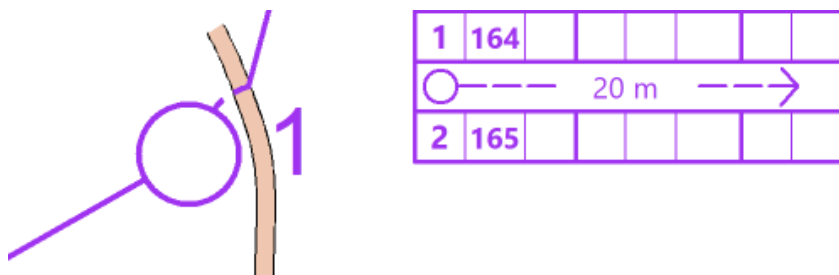
Spesielt om løpsområdet

Løpsområdet er en miks av eneboligområder, borettslag og åpne offentlige områder. Underlag for alle løyper er anslått å være 55-65% asfalt, 35-45% gress og 0-5% skog/sti.

Det er kartet som bestemmer hvor man kan løpe og løperen er selv ansvarlig for å ikke løpe i forbudt område. Kunstige sperringer kan forekomme, i stor grad som *515 upasserbar mur* og *411 upasserbar vegetasjon* (mørkegrønn). Arrangøren bruker røde og hvite merkebånd for å tydeliggjøre områder som er forbudte, men det er løpernes ansvar å overholde reglene. Det er post- og terrengvakter i terrenget. Utøvere som krysser et forbudt område kan diskvalifiseres.

Veikryssing

Alle løyper har 20 meter med merket løype fra postkode 164 over en vei. Løping over vei skal skje mellom kjepler på begge sider av veien, kutting i veibanen er ikke tillatt. Vakter vil være til stede for å ivareta sikkerheten. Ingen ny startpost etter veikrysning, se skisse.



Løpsantrekk

I henhold til IOF og NOFs regler for sprintløp.

Det er ikke lov å benytte sko med noen former for metallpigge.

GPS

De 30 siste løperne i H/D21 får Loggator GPS. I tillegg får de 7-8 beste sammenlagt i NC for junior utdelt Livelox GPS. Alle GPS-er hentes ved utsjekk karantene (egen liste publiseres).

Start

Det er ca. 2300 m til start, relativt flatt, og veier kan benyttes hele strekningen. Det er ikke merket til start, men løperne vil få tildelt oppvarmingskart som kan brukes til start. Første del i målestokk 1:10 000 (ikke sprintnorm), andre del i målestokk 1:4000 (del av sprintkartet). Toalett finnes ved start. Start er i boligområde - vennligst ikke benytt annet enn toalettene. Opprop på -3 min, løse postbeskrivelser på -2 min. Det er merket 60 m til startpost.

Tidtaking og stempling

emiTag brukes både til tidtaking og stempling.

Husk: Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 4 172 300 skal byttes inn før sommersesongen 2025. (Kilde: [Emit](#))

Premieutdeling

På arena når offisielle resultatlister foreligger, fra kl 19:00.

Løpsinformasjon lørdag

Arena

Ålerudmyra skytebane, Kroer. Merket fra Fv 212 Kroerveien og fra Fv 152 øst for Ås sentrum.

Busstransport

For løpere som har bestilt busstransport i Eventor vil det være minibusser fra Ås stasjon til arena og tilbake til Ås stasjon etter løpet. Avgang fra østsiden av stasjonsområdet etter hver togankomst fra kl 09:45 til kl 11:45. Retur til Ås stasjon etter premieutdeling.

Parkering

0-500 meter fra arena på fast underlag. P-avgift kr 50 Vipps #109759.

Karantene

Ingen karantene, oppfordring til fair play. Deltagere skal ikke se på livetracking eller skaffe seg informasjon om kart og løyper før egen start.

Løpskontor

På arena.

Løypeinformasjon

Kart: Ålerudmyra 1:10 000, Ekvidistanse 5 m, Utgitt 2025

Klasse	Løypelengde (km)	Antall poster	Stigning (m)	Målestokk
H21-E	5,5	19	205	1:10 000
D21-E	4,8	17	180	1:10 000
H19-20E	3,7	14	135	1:10 000
D19-20E	3,4	12	120	1:10 000
H17-18E	3,7	14	135	1:10 000
D17-18E	3,4	12	120	1:10 000
H16	5,3	16	185	1:10 000
D16	4,7	15	175	1:10 000

Løypelengdene inkluderer totalt 550 meter merket løype (til startpost, passering og til mål). Alle klasser har arenapassering. Merket løype følges fra passeringsposten. Orienteringen starter igjen der merket løype slutter. Ingen postskjerm.

Terrengbeskrivelse

Diffust og til tider lite oversiktlig terreng. Granskog av varierende alder. Furu på enkelte åser og rygger. Innslag av lauvskog. Noe gammel tynnyngshogst her og der. Forholdsvis god løpbarhet. Liten til moderat kupering. Noen stier, hogst/plantefelt og dyrka mark i løpsområdet.

Forbudte områder

All løping på dyrket mark, inkludert kantløping, er forbudt. .

Det er ikke tillatt å løpe i hogst/plantefelt der dette er markert med karttegn 709 - forbudt område på kartet. Det er laget korridorer gjennom enkelte av plantefeltene som kan eller må (der korridor er eneste mulighet) benyttes av løperne. Korridorene er tydelig vist på løpskartene og tilsvarende merket med sperrebånd i terrenget.

I tillegg er et privat område rundt noen mindre hytter merket som forbudt og markert med sperrebånd.

GPS

Alle løpere i D/H16 skal ha Loggator GPS. I tillegg skal de 15 beste sammenlagt av de påmeldte i NC i D/H 21 ha LiveloX GPS (egen liste publiseres).

GPS-trackere hentes ved løpskontoret på samme sted som brikkesjekken, før man går til start. Vester finnes tilgjengelig. Egen vest er tillatt.

Startnummer

Selvbetjening ved start.

Brikkesjekk

Det er selvbetjent løsning for brikkesjekk for både Emit-brikke og emiTag. Denne er ved løpskontoret. Det oppfordres til å benytte brikkesjekken så tidlig at det er tid til å rette eventuelle feil.

Start

Det er merket 900 meter til start fra arena, langs sti og slep, ingen stigning å snakke om. Oppvarmingskart i målestokk 1:10.000 vil være tilgjengelig ved brikkesjekk. Områder utenfor oppvarmingskartets avgrensning er forbudt område.

Det er ikke toalett ved start.

Opprop på -3 min, løse postbeskrivelser på -2 min. Det er merket 130 meter til startpost.

Stempling og tidtaking

EmiTag brukes for tidtaking og tradisjonelle Emit-brikker for poststempling. EKT-enhetene kan være med og uten blinkende diode.

Husk: *Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 4 172 300 skal byttes inn før sommersesongen 2025. (Kilde: [Emit](#))*

Premieutdeling

På arena når offisielle resultater foreligger, ca kl 15:45.

Premiering for årets Norgescup sammenlagt for juniorklassene. NOFs gavekort på treningssamling til de 3 beste i O-idol klassene.

Løpsinformasjon søndag NC senior, jaktstart

Arena

Ålerudmyra skytebane, Kroer. Merket fra Fv 212 Kroerveien og fra Fv 152 øst for Ås sentrum.

Busstransport

For løpere som har bestilt busstransport i Eventor vil det være minibusser fra Ås stasjon til arena og tilbake til Ås stasjon etter løpet. Avgang fra østsiden av stasjonsområdet etter togankomst fra kl 08:15 til kl 10:45.

NB! Siden første tog til Ås fra Oslo ikke er på Ås stasjon før kl 08:09, vil løpere som skal løpe jaktstarten bli transportert direkte til start.

Parkering

0-500 meter fra arena på fast underlag. P-avgift kr 50 Vipps #109759.

Karantene

Ingen karantene, oppfordring til fair play. Deltagere skal ikke se på livetrackingst eller skaffe seg informasjon om kart og løyper før egen start.

Løpskontor

På arena.

Løypeinformasjon

Kart: Tirudmåsan 1:10 000, Ekvidistanse 5 m, Utgitt 2025

Klasse	Løypelengde (km)	Antall poster	Stigning (m)	Målestokk
H21-E	10,1	22	350	1:10 000
D21-E	7,8	16	270	1:10 000

Løypelengdene inkluderer totalt 690 meter merket løype (til startpost, passering og til mål).

Begge klasser har arenapassering. Merket løype følges fra passeringsposten. Orienteringen starter igjen der merket løype slutter. Ingen postskjerm.

Terrengbeskrivelse

Variert, diffust og til tider lite oversiktlig terreng. Granskog av varierende alder. Furu på enkelte åser, rygger og myrer. Innslag av lauvskog. Noe ny og gammel tynningshogst her og der. Forholdsvis god løpbarhet. Liten til moderat kupering. Noen stier og hogst/plantefelt og dyrket mark av varierende størrelse i løpsområdet. På grunn av mye nedbør den siste tiden er større myrer svært våte.

I en del av terrenget vil løpere kunne komme i kontakt med piggrådgjerde, disse er markert på kartet med karttegn 516 - gjerde, samt markert med rød- og hvit snitsel i terrenget.

Løpere vil måtte krysse en større bekk, denne er markert på kartet med karttegn 304 - stor bekk.

Forbudte områder

All løping på dyrket mark, inkludert kantløping, er forbudt. .

Det er ikke tillatt å løpe i hogst/plantefelt der dette er markert med karttegn 709 - forbudt område på kartet. Det er laget korridorer gjennom enkelte av plantefeltene som kan eller må (der korridor er eneste mulighet) benyttes av løperne. Korridorene er tydelig vist på løpskartene og tilsvarende merket med sperrebånd i terrenget.

I tillegg er et privat område rundt noen mindre hytter merket som forbudt og markert med sperrebånd.

GPS

De 10 første løperne i D/H21 skal ha GPS. GPS-trackere fås ved start. Vester finnes tilgjengelig. Egen vest er tillatt.

Startnummer

Selvbetjening ved start. Ta gjerne med egne sikkerhetsnåler fra dagen før.

Brikkesjekk

Det er selvbetjentløsning for brikkesjekk for både Emit-brikke og emiTag. Denne er ved løpskontoret på arena. Det oppfordres å benytte brikkesjekken så tidlig at det er tid til å rette eventuelle feil.

Start

Det er merket 2500 meter til start fra arena, langs vei, ingen stigning å snakke om. Områder utenfor merket trasé til start er forbudt område.

Det er toalett ved start.

Løpere ropes opp for start på - 5 min. Jaktstart ut fra lørdagens konkurranse frem inntil + 15 min, så fellesstart på + 15 min. Løper må nulle brikke i god tid før tidsstart.

Det er 210 meter merket løype til startpost.

Arrangør vil ta med tøy fra start som legges på arenaen ved løpskontoret.

Løperdrikke

Det er tilgjengelig løperdrikke ved væskestasjoner underveis, disse er markert på kartet med karttegn 713 - væskestasjon.

Stempling og tidtaking

EmiTag brukes for tidtaking og tradisjonelle Emit-brikker for poststempeling.

EKT-enhetene kan være med og uten blinkende diode.

Husk: *Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 4 172 300 skal byttes inn før sommersesongen 2025. (Kilde: [Emit](#))*

Rangering jaktstart

Jaktstartresultatet er summen av løpstid lørdag og søndag. "Løpere uten godkjent resultat lørdag vil kunne starte i fellesstart 15 minutter etter leder, men vil ikke få godkjent sammenlagtsresultat.

Premieutdeling

På arena når offisielle resultater er klare.

Sammenlagt premiering for årets Norgescup, både for D/H 21 og U 23.

Løpsinformasjon søndag NM junior stafett

Arena

Ålerudmyra skytebane, Kroer. Merket fra Fv 212 Kroerveien og fra Fv 152 øst for Ås sentrum.

Busstransport

For løpere som har bestilt busstransport i Eventor vil det være minibusser fra Ås stasjon til arena og tilbake til Ås stasjon etter løpet. Avgang fra østsiden av stasjonsområdet etter hver togankomst fra kl 08:15 til kl 10:45.

Parkering

0-500 meter fra arena på fast underlag. P-avgift kr 50.

Karantene

Nei. Oppfordres til Fair play, og at ingen utøvere tillegner seg eller blir gitt informasjon fra GPS-tracking. Det er heller ikke tillatt å aktivt bruke kart fra mellomdistansen for å vise løpstraseer til utgående løpere.

Løpskontor

På arena. Startnummer hentes klubbvis der.

Løypeinformasjon

Kart: Ålerudmyra, 1:10 000, Ekvidistanse 5 m, Utgitt 2025

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Stigning	Målestokk
D 17-20	4.2 - 4.3	12	115	1:10 000
H 17-20	5.0 - 5.1	14	130	1:10 000

Løypelengdene inkluderer totalt 730 meter merket løype (til startpost, passering og til mål).

Alle klasser har arenapassering, merket løype følges fra passeringsposten til punkt hvor orienteringen starter igjen.

Terrengbeskrivelse

Diffust og til tider lite oversiktlig terreng. Granskog av varierende alder. Furu på enkelte åser og rygger. Innslag av lauvskog. Noe gammel tynnyngshogst her og der. Forholdsvis god løpbarhet. Liten til moderat kupering. Noen stier, hogst/plantefelt og dyrka mark i løpsområdet.

Forbudte områder

All løping på dyrket mark, inkludert kantløping, er forbudt.

Det er ikke tillatt å løpe i hogst/plantefelt der dette er markert med karttegn 709 - *forbudt område* på kartet.

Noen større hogst/plantefelt er markert som forbudt område på løpskartene. Det er laget korridorer gjennom enkelte av plantefeltene som kan eller må (der korridor er eneste mulighet) benyttes av løperne. Korridorene er tydelig vist på løpskartene og tilsvarende merket med sperrebånd i terrenget.

I tillegg er et privat område rundt noen mindre hytter merket som forbudt og markert med sperrebånd.

GPS

Utvalgte lag i begge klasser (se egen liste) skal ha GPS. GPS-ene fås ved innsjekk/brikkesjekk. Vester finnes tilgjengelig. Egen vest er tillatt.

Startnummer

Hentes klubbvis i løpskontoret.

Brikkesjekk

Det er for brikkesjekk for både Emit-brikke og emiTag ved inngang til start-/vekslingsfelt.

Start

Fellesstart H 17-20 kl. 10:45 og D 17-20 kl. 12:00.

Starten finner sted like utenfor arena på plassen/veien sydøst for skytterhuset. Løperne vil få tildelt sammenrullet kart etter oppstilling. Løperne må være på plass senest 5 minutter før start. Strikken rundt kartet kan fjernes før start, men kartet må holdes sammenrullet til "startskuddet" går.

Løperne må nulle brikken før de går inn i startområdet.

På kartet er ikke startposisjon til 1. etp. markert, men etter ca 80 meter vil løperne komme inn i den samme merkede løypen som er markert fra mål til startpost på kartet. Det er merket 250 meter fra start/veksling til startpost. Startpost er markert med postskjerm og skilt.

Veksling

Løperne får utdelt sammenrullet kart ved innsjekkluse til vekslingsområdet (se arenakart). Det er løpernes ansvar å komme i god tid før veksling, og det er også

løpernes ansvar å kontrollere at de har fått tildelt riktig kart (startnummer og etappe står på kartet). Når løperne først har gått inn i vekslingssonen er det ikke tillatt å gå ut igjen.

Omstart

Omstart for siste etappe i stafetten vil bli kunngjort i god tid på arena

Stempling og tidtaking

EmiTag brukes for tidtaking og tradisjonelle Emit-brikker for poststempling.

EKT-enhetene kan være med og uten blinkende diode.

Husk: *Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 4 172 300 skal byttes inn før sommersesongen 2025. (Kilde: [Emit](#))*

Premieutdeling

På arena fra ca kl 14:00