



PM

Norgescup og Trimtex Cup sprint

fredag 24. april 2015

Start:

Første start kl 17.00. Det er 900 m å gå fra arena, følg gule og sorte merkebånd. Alle klasser har samme start. Det er 1 minuts startintervall og ca 130 meter å løpe fra tidsstart til startpunkt. Alle skal bære startnummer – selvbetjening ved start. Løse postbeskrivelser fås ved start. Det er ikke toalett ved start. Oppvarming kan foregå på vei til start, nær startplassen og langs kjøreveier i bebyggelsen utenfor sperret område.
Alle løpere må ha forlatt arena for å gå til start senest 18.30.

Tidtaking/postkontroll:

Skjer ved bruk av emiTag/Emit Touch-Free Pro. Et lys på emiTag'en blinker i noen sekunder for å vise at kvitteringen er registrert. Løperne er selv ansvarlige for å sjekke kvittering. Leid emiTag deles ut ved start. Kontroller startlisten at emiTag-nummer er korrekt. Løperne er selv ansvarlige for at emiTag-nummer er korrekt. Hvis feil emiTag-nummer - kontakt sekretariatet.
Leie-enheter returneres ved avlesing av strekktider.

GPS/tracking:

Det er tracking på de siste 30 herrnene og 20 damene. GPS deles ut ved start tidligst 25 minutter før løperens starttid. Dette innebærer at tracking vil være tilgjengelig før siste løpere har startet. Det er selvfølgelig ikke lov for løpere å se tracking før egen start. Dette gjelder også for ledere og andre på arenaen – det er ikke lov gi informasjon fra trackingen til løpere før start eller ved passering.

Følg med online på [HTTP://EMITLIVESERVER.CLOUDAPP.NET:8081/ARMMENY](http://emitliveserver.cloudapp.net:8081/armmeny)

Tracking: H 21: <http://www.tulospalvelu.fi/gps/20150424H21/> - åpner 1830

D 21: <http://www.tulospalvelu.fi/gps/20150424D21/> - åpner 1830

Klasser og løypelengder:

Norgescupklasser	Løypelengde
H 21 E	3,4 km
D 21 E	2,8 km
H 19-20 E	3,0 km
D 19-20 E	2,7 km
H 17-18 E	2,8 km
D 17-18 E	2,5 km

Trimtex Cup-klasser	Løypelengde
H 15-16	2,6 km
D 15-16	2,3 km
H 13-14	2,0 km
D 13-14	1,9 km

Kart og terreng: Sofiemyr, målestokk 1:5 000, ekvidistanse 2 meter, utgitt 2015.
Kart i h.t. sprintnorm, synfaring og rentegning av Dag Amundsen.
Boligområde med blokker, eneboliger og rekkehus - noe skogsterreng, parker og skolegårder.
I løypene består løpsunderlaget av ca 55% asfalt, ca 30% plen/sti og ca 15% skog.

Forbudte områder: Karttegn 527.1 (olivengrønn) og 709 (lilla loddrette streker) er brukt på kartet og all løping i slike områder medfører diskvalifikasjon. Enkelte steder er det hengt opp rød/hvite sperrebånd i terrenget for å tydeliggjøre grenser mot forbudte områder. Det henger også sperrebånd langs løping til startpunktet. Sperrebånd skal ikke på noen måte krysses.

Spesielle detaljer:

- Leke,- eller treningsapparat, plankehytte, lysmast
- × Store skilt og tørkestativ

Kart samles inn ved målgang og leveres ut kl. 18.40.

Sperret område: Løpsområdet er sperret før og under løpet. Se kartskisse.
Fotballbanen (gressbanen) på stadion er forbudt område.

Stemplingssystem: Emit touchfree, emiTag (gjelder også Trimtex Cup!). Har du egen emiTag, legger du dette nummeret inn i Emit-feltet ved påmelding. Alle som ikke melder seg på med egen emiTag, får automatisk tildelt leiebrikke (pris kr. 30). Leid emiTag deles ut ved start.

Vask: Dusj i 1. etasje på Kolbotn IL's klubbhus, inngang fra nord.

Premiering: For Norgescup, premier til de 6 beste i hver klasse.
For Trimtex Cup, premier til 1/3 av antall startende

Premieutdeling i alle klasser kl. 19.30.

**Benytt ventetiden til å heie på Norges-
eliten og følge med på trackingen.**

Førstehjelp: Oppegård Røde Korps Hjelpekorps

Løpsledelse: Jon Færden, Dag Amundsen og Knut Bjørkelo

Løypelegger: Line Hagman og Felix Breitschädel

TD: Jan Arild Johnsen

Jury: Kjersti Hov, Fossum
Kim Farnes Hansen, Lierbygda
Jon Iver Bakken, Nydalen

Pressekontakt: Svein Kvalheim, tlf. 995 23 095

Informasjon: Jon Færden, tlf. 905 30 514



