

Smaaleneneløpet

Søndag 26. april 2015

PM



Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen til Kjølen!

Arena og parkering: Arena er Kjølen Sportcenter. Merket fra E18 ved riksgrensen. Parkering på anviste plasser. 100 – 1000 m å gå fra parkering til arenaen. Avgift kr. 30,-. Det oppfordres til samkjøring pga. begrenset antall parkeringsplasser!

Kart og terreng: Kjølen. Revidert 2015. Målestokk 1:15 000 for alle eliteklassene og H21A. Målestokk 1:10 000 for øvrige klasser. Ekv. 5 m. God kvalitet.

Terrenget er middels kupert. Løpbarhet og sikt varierer fra god i områder med gammel skog til mindre god i områder med tett skog. I tillegg er det en del hogstfelt der det er nedsatt løpbarhet. Det er enkelte stier og veier i deler av terrenget. Grensegata mellom Sverige og Norge deler terrenget i to.

Karttegn 407 åpen skog med spredte trær (lysegult med hvite prikker) er benyttet på plantefelt med trær helt opp til 3 - 4 meters høyde. Disse skiller seg klart ut fra skogen rundt, men enkelte av disse områdene burde vært hvite på kartet. Grønne striper er benyttet i tillegg for å vise løpbarhet.

Start: Første start kl. 11.00, eliteklasser fra kl. 10.00. N-åpen har fri starttid fra kl. 10.30 til 13.00. Opprop 3 minutter før start. Avstand til start er ca. 400 meter, 5 min å gå. Det er merket med svarte/gule bånd for eliteklasser og hvite/oransje bånd for ordinære klasser.

N-klasser samt klassene D/H-10 og D/H11-12 og D/H13-16 C får kartet utlevert i lagsposen. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser fås ved start.

Alle løpere i eliteklasser skal bære startnummer. Det er selvbetjening ved start.

For eliteløperne finnes det et oppvarmingsområde (Model Event) med kartutsnitt av løpskartet. Området er i utkanten av kartet på vei mot start. Utlevering av oppvarmingskartet på vei mot start.

Tidtaking/postkontroll: Stemplingskontroll skjer med Emit EKT i alle klasser. Kontroller startlisten at brikkenummer er korrekt. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer er korrekt. Hvis feil brikkenummer - kontakt sekretariatet for å få rettet dette. Backup-lapper finnes i lagsposen. Denne skal påføres brikkenummer, navn og klasse og settes på brikken. Det skal stemples på målpost på mållinjen for ikke-eliteklassene.

Eliteklassene bruker emitag til tidtaking. Løpere som er påmeldt uten emitag får denne utlevert på vei til start.

Leiebrikker må leveres tilbake til sekretariatet. Manglende innlevering av leiebrikke belastes løperens klubb med full kostpris på ny brikke.

GPS og karanteneområde: De 30 sist startende løperne i H21E og de 20 sist startende i D21E skal løpe med GPS. Denne utleveres på vei til start. **Løpere i alle eliteklasser som starter etter kl. 12.40 må møte i karanteneområde** i første etasje i bygning lengst vest på arena, følg skilting.

Direktepåmelding/endringer: Direktepåmelding fram til kl. 11.00 løpsdagen. Her kan også brikkeendringer etc. meldes.

Klasser, løypenivå og løypelengder:

KLASSER OG LØYPELENGDER					
Ordinære klasser	Nivå	Lengde	Eliteklasser	Nivå	Lengde
N-åpen	N	1,7 km	H21E	A	13,1 km
D11-12N, H11-12N,			D21E	A	8,6 km
D13-16N, H13-16N	N	2,5 km	H19-20E	A	9,9 km
D17N, H17N	N	3,0 km	D19-20E	A	7,4 km
D10, H10	N/C	2,4 km	H17-18E	A	8,5 km
D11-12, D13-16C, H11-12, H13-16C	C	2,4 km	D17-18E	A	6,6 km
D17C, H17C	C	3,4 km			
D13-14, H13-14	B	3,2 km			
D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	3,2 km			
D65, H75, D40AK	A	3,7 km			
D60, H70	A	4,3 km			
D15-16, D17AK, H40AK	A	4,4 km			
H15-16, D50, D55, H65	A	4,5 km			
D40, D45, H60, H17AK	A	5,6 km			
D21A, D35	A	6,4 km			
H50, H55	A	6,5 km			
H45	A	7,2 km			
H35, H40	A	7,4 km			
H21A	A	8,7 km			
			Direkteklasser		
			Direkte C	C	2,4 km
			Direkte AK	A	4,3 km
			Direkte AL	A	7,2 km

Klassene N-åpen og D/H-10 er uten rangering.

Væske: Løyper over 6,5 km har væskepost. Væskeposter elite:

	Vann	Vann/saft	Vann/saft
D21E	3 km	6 km	-
H21E	3 km	7 km	10 km
D19-20E	-	5 km	
H19-20E	3 km	7,5 km	-
D17-18E	-	4 km	-
H17-18E	3 km	6 km	-

Passering arena: Alle eliteklasser har passering på arena ca. 1,5 km før mål. Fra passeringspost må man følge merking via arena til ny startpost. Det er ikke kartbytte.

Forbudt område: Forbudte områder er markert på kartet. Det er forbudt å løpe på E18.

Premiering: I henhold til NOFs regler.

Småttroll og barnepark: På arena. Barneparken er for barn over 2 år. Barneparken er gratis. Det er 20,- kroner i deltakeravgift for småttroll.

Dusj/toaletter: Toaletter finnes på arena. Følg skilting. Det er ikke toaletter ved start. Innendørs dusj.

Salg av sportsutstyr: Sport8 har salgstelt med et godt utvalg av sesongens varer.



Løpsledelse: Løpsleder: Jørn Haugerud
Løypelegger: Thomas Bedin

Løypekontrollør: Tormod Jensen

Jury: Kjersti Hov, Fossum
Kim Farnes Hansen, Lierbygda
Geir Bråten, Vegårshei

Indre Østfold OK ønsker alle løpere en god tur i skogen!