



## PM

### KM sprint AOOK og Trimtex-Cup Onsdag 20. mai 2015 kl 18:30

Ås il ønsker velkommen til KM sprint for AOOK og det 4. løpet i Trimtex-Cup.

#### **Arena**

Åshallen ved Ås vg. skole, 1430 Ås

#### **Vegmerking/parkering**

Merka fra Fv. 152 ved Ås sentrum. Parkering på anviste plasser ved arena. Respekter avgrensinger av parkering og anvisninger fra funksjonærer! Det er ikke tillatt å gå utenfor merket vei fra parkering til arena. De som kommer med tog fra retning Oslo må benytte overgang over jernbane til arena.

#### **Lagsposser**

Det er ikke lagsposser. Deltagere i D/H 11-12, D/H-10 og N-åpen henter kart i sekretariatet (i posser klubbvis). Kartene skal ikke vises til utøvere som skal løpe i andre klasser.

#### **Etteranmelding**

I Eventor og på samlingsplass på løpskvelden (så lenge vi har ledige kart)

#### **Start**

Merket til start 1 og 2 sør på samlingsplass. Løse postbeskrivelser og back-up lapper ved start. Ingen toaletter ved start!!

**Start 1:** Alle klasser bortsett fra N-åpen. 1500 m å gå. Merket med bånd sørover langs med jernbanen. Startnummer for Trimtex cup er ved start. Første start 18:30. Opprop 3 minutter før start. Nulling 1 minutt før start (NB! Ikke i startøyeblikket)

**Start 2:** N-åpen. 200 m å gå, må benytte overgang over jernbane. Ikke merket til start! Oppfordrer en hjelper å bli med til bemannet start som er markert på kartet som hentes i sekretariatet. Fritt starttidspunkt mellom 17:30 og 19:45

#### **Toaletter/Dusj**

Det er dusj i Åshallen. I garderobene er det også toaletter. I tillegg finnes toaletter ved publikumsinngangen på østsida av hallen (merket fra sørenden på hallen)

#### **Kart**

Ås sentrum, utgitt 2015. Målestokk 1:5000, 2.5 m ekvidistanse. Synfaring og rentegning: Kristen Treekrem. Løyper er printet på offset kart. Merk at flaggstenger og alle typer søppelcontainere ikke er markert som detalj på kartet.

#### **Terreng**

Løpsområdet varierer mellom park, småhusbebyggelse med vegger og sentrumsbebyggelse med skoler og barnehager: 70-80% asfalt/grus (hovedsakelig asfalt), 20-30% gressplen. Flere av løypene har poster inne i barnehager. Aktuelle porter vil holdes åpne. Alle former for pigger er forbudt!

### **Trafikk**

I alle løyper unntatt N-Åpen er det ved to krysninger av veg utplassert vegvakter. Ellers vil det kunne forekomme noe trafikk på småveiene.

Det er løperens ansvar å ta vare på sin egen sikkerhet ved å se seg for i trafikken. Løperne har "vikeplikt" for vanlige folk som går i gatene, på fortau og gangveiene.

### **Forbudte områder**

Vi minner om at det er forbudt å løpe inn i hagemark og vegetasjon i form av blomsterbed etc. Dette er merket som olivengrønt på kartet. Noen få plasser hvor det kan være vanskelig å se det fysiske skillet mellom lovlig og forbudt område, eller steder der det er fort gjort å «tråkke i salaten», er det satt ut merkebånd.

**Vi oppfordrer til "fair-play" ved ikke å utfordre reglementet med løping i det olivengrønne samt passering av hekker med mørkegrønn farge, gjerder med tykk strek/doble tagger og murer med tykk sort strek!**

### **Meldeposter/forvarsel**

Det vil være egen meldepost for Trimtex-Cup klassene.

Meldepost:

D15-16: 11. post

H15-16: 11. post

D13-14 og H13-14: 9. post

### **Veivalgstrekk**

Det vil være egne veivalgstrekk for Trimtex-Cup klassene:

D15-16: Fra post 2 til post 3

H15-16: Fra post 7 til post 8

D13-14 og H13-14: Fra post 5 til post 6

### **Løyper og løypelengder**

Postbeskrivelse: IOF for alle løyper

| Løype | Start | Klasser                     | Lengde | Stigning | Poster |
|-------|-------|-----------------------------|--------|----------|--------|
| 1     | 1     | H21, H19-20                 | 3.12   | 45       | 20     |
| 2     | 1     | D21, H17-18, H40            | 2.79   | 35       | 17     |
| 3     | 1     | D19-20, D17-18, H15-16, H50 | 2.61   | 35       | 17     |
| 4     | 1     | D15-16, D40, D50, H60       | 2.44   | 35       | 14     |
| 5     | 1     | D13-14, H13-14              | 2.18   | 35       | 12     |
| 6     | 1     | D11-12, H11-12              | 2.04   | 30       | 13     |
| 7     | 1     | D60, D70, H70               | 1.97   | 25       | 12     |
| 8     | 1     | D10, H10                    | 1.82   | 20       | 12     |
| 9     | 2     | N-Åpen                      | 1.00   | 10       | 8      |

Merket løype på 130 m og 7.5 m stigning fra start til startpost er inkludert i løypelengde og stigning.

**Innsamling av løpskart**

Løpskartene samles inn ved målgang frem til de siste løperne har startet. Innsamlede kart frigjøres ca. kl. 19.45.

**Premiering og premieutdeling**

Etter NOFs regler. KM-medaljer iht til AOOKs regler. N-åpen og D/H-10 får premier når løpet er gjennomført. Premieutdeling i øvrige klasser skjer fortløpende.

**KM-klasser**

D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-18, D/H 19-20, D/H 21-

**Trimtex-cup**

Løpet er løp nr. 4 i AOOKs Trimtex-Cup som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Egen speakertjeneste for Trimtex-cup klassene. Løpere i Trimtex-cup skal bære startnummer – selvbetjening på start. Ledertrøyer og klatretrøyer deles ut på arena. Mer informasjon finnes på AOOK sine hjemmesider.

**Sanitet**

Henvendelse sekretariat.

**Salg**

Kiosk i telt på samlingsplass. Kaker, kaffe, brus, etc.

**Start- og resultatlister**

I Eventor. Startlister vil være klare tirsdag kveld.

**Løpsledelse**

Løpsleder: Line Nybakken, E-post: [line.nybakken@nmbu.no](mailto:line.nybakken@nmbu.no). Telefon: 918 86538.

Løypelegger: Håkon Danevad

Speaker: Bjørn Håvard Evjen

TD: Morten Tangen, Måren OK