



PM - Velkommen til Pinseløp 2015

PM for Pinseløpene på Kongsberg 23-25. mai 2015

SAMLINGSPLASS/PARKERING

Arena alle dager er på Heistadmoen skistadion 7 km syd for Kongsberg. Merking fra E134 ved Moane, vest for Kongsberg og fra rv. 40 ved Labro/Lågen syd for Kongsberg.

Parkering (gratis) på asfalt og grusplass ved Heistadmoen militærleir. 500 m å gå langs grusvei opp til arena.

Samlingsplass er på gress. Lagstelt kan settes opp i sydkant på arena, utenfor rulleskiløype.

LAGPOSER

Lagposer deles ut i INFO-kiosken like ved mål. I lagposene ligger det klubbvis startliste, leiebrikker samt kart for D/H -10, D/H 11-12, D/H 13-16C, D/H 11-12N og N-åpen.

Lagposer for mandag vil i tillegg inneholde startnummer, PM og backup-lapper for ungdomsstafett.

LØYPER:

Det er svært mange poster i løpsområdet, så sjekk som vanlig koder. Løperne i Pinseløp får beholde kartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende.

Tomtemark er som vanlig forbudt område.

I utkant av løpsområder er noen viltsoner markert med rød skravering (ikke sperrebånd). Disse sonene ligger for det meste utenfor naturlige veivalgs-alternativer. Sonene skal uansett respekteres!

På lørdag vil nybegynnerløyper mot slutten av løypene følge en litt gjengrodd skitrase. Denne er markert med Rød/Hvite merkebånd og markert med stiplet strek på løpskartene.

Terreng er preget av at det er militært øvelsesområde. Det er mange stier og noen større grusveier gjennom skogen. Og man kan både finne mindre skyttergraver som ikke er med på kart og en god del brukt øvelsesammunisjon. La all ammunisjon ligge, også den brukte røde typen! Det er ikke noen leker!

VILT OBSERVASJONER

I forbindelse med årets pinseløp ønsker vi å understreke viktigheten av rapportering av viltobservasjoner. Observasjoner av vilt (rådyr, elg, skogsfugl, hare) rapporteres til INFO-kiosk. Vi ønsker posisjon på dyr, evt. retning på løp og ca. tidspunkt for observasjon.

STARTTIDER

Lørdag:	Første start kl.13.00
Søndag:	Første start kl.12.00
Mandag	
Pinseløp:	Første start kl.11.00
Ungdomsstafett:	Første start kl. 10.00

FRI START

I tillegg til direkteløyper og N-åpen har følgende klasser fri starttid; D/H11-12N, D/H13-16N/C, D/H17AK/B/C/N. Ved start starter en løper per løype hvert minutt. Ved rush kan det bli litt kø!

Følgende starttider gjelder for fri start:

Lørdag:	13.00-15.00 (N-åpen fra 12.30)
Søndag:	12.00-14.00 (N-åpen fra 11.30)
Mandag:	11.00-13.30 (N-åpen fra 10.30)

STARTSTEDER

Det er samme startsted for alle individuelle klasser (inkl N-åpen og direkteløyper). Til start er det merket med Blå/Hvite merkebånd langs flat grusvei. Lørdag er det 800 m å gå, mens søndag og mandag er det 1200 m.

Oppvarming skal kun foregå langs merking på vei, da skog på begge sider av vei er løpsområde.

STARTPROSEDYRE

Sjekk at brikkenummer stemmer med startliste før du går til start. Hvis feil skal dette rettes opp i sekretariatet før start. Du er selv ansvarlig for dette.

Backup-lapper finnes på start og hentes før frammøte.

Frammøte 3 min før starttid (gå frem når klokken viser din starttid): gå fram til riktig bord for brikkekontroll.

2 min før starttid: Selvbetjening av løse postbeskrivelser.

1 min før starttid: Gå fram til kart-boksen. Kontroller at du har fått riktig kart/løype.

Starttid: 5 sek før start legger du brikken (ved første pip på startklokke). Først ved siste pip er det lov å se på løypa og løpe av gårde.

Startpost alle dager. Lørdag rett ved start. Søndag og Mandag 100 m til startpost.

POSTBESKRIVELSER

Postbeskrivelse er trykt på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser for alle klasser unntatt N-åpen.

UTTAK UNIONSMATCH FOR 13-14 OG 15-16

Søndag er det siste uttaksløp av 4 til Unionsmatch for Buskerud. Klasser D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 skal derfor bære nummerlapper. Disse er opphengt på start for selvbetjening. Resultat etter 3 løp ligger på Buskerud O-krets sine sider.

BACKUP-LAPPER

Selvbetjening ved start. I lagspose for ungdomsstafett mandag.

DØDE BRIKKER?

Det vil bli satt opp en bukk på vei ut av arena for sjekking av brikke. Ved død brikke, henvendelse til INFO-kiosken for endring/lån.

LEIEBRIKKER

Leiebrikker ligger i lagposen. NB! Innlevering av leiebrikker skal skje til INFO-kiosken (boks på bordet). Leiebrikker leveres etter siste dag de skal benyttes.

LØPERDRIKKE/VÆSKEPOST

Væskestasjon ved kryssing av vei for de lengste løypene på både søndag og mandag.
Vann og saft ved mål.

MÅL

Tiden tas ved målstempling. Dersom det viser seg at brikken er død ved avlesing eller at det er ukorrekt(e) stempling(er), henvises du til rød sone ved INFO-kiosken. (Da er det lurt å ha backup-lapp.) Utskrift av strekktid fås ved egen funksjon ved siden av løperdrikken.

Maks løpstid 2.5 time. Mål stenger kl. 17 på lørdag og kl. 16 på søndag.

N-ÅPEN

Det er også mulighet for påmelding på dagen, inntil første start som gitt over. Man får da kart ved påmelding i INFO-kiosk. Startavgift 50 kr. Premie til alle!

De som er forhåndspåmeldt får kart i lagspose. Husk å ta med kart til start!

Start er samme sted som ordinære klasser. Følg Blå/Hvite merkebånd langs vei til start. Lørdag er det 800 m å gå, mens søndag og mandag er det 1200 m.

DIREKTE LØYPER

Påmelding i INFO-kiosk. Startavgift 150 kr for voksne / 100 kr under 17 år.

	Nivå	Lørdag	Søndag	Mandag
Direkte AL (vanskelig, lang)	A	4.2	6.2	5.1
Direkte AK (vanskelig, men kort)	A	3.2	3.8	3.8
Direkte B (mellom vanskelig)	B	2.9	3.8	3.0
Direkte C (lett)	C	3.0	3.0	3.0

SMÅTROLL

Småtroll har eget startsted i nærheten av samlingsplass. Orienteringsløypa er merket og deltakelse koster kr 30,-. Flotte premier til alle - alle dager!

Åpen for fri start i følgende tidsrom:

Lørdag: 12.00-15.00

Søndag: 11.00-14.00

Mandag: 10.30-13.30

BARNEPARKERING

Vi ønsker alle barn hjertelig velkommen til gratis barneparkering sentralt på arena.

TOALETT og DUSJ

Toalettvogn på samlingsplass ved siden av kafeen.

Vår nye dusjvogn er trillet ut på samlingsplass, bak garasje/kafe.

SANITET

Røde Kors er på samlingsplass rett ved mål.

PREMIER

Det deles ut premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år. I klassene 13-16 år deles det ut premier til minst 1/3 av antall startende. I A-klasser for aldersklassene 17-34 år skal 1/8 av antall startende premieres. I eldre (35+) aldersklasser deles det ut premie til vinner. Premiering for hver dag separat.

Premiene i klassene t.o.m. 10 år hentes av løperne selv i premieteltet. Premiering i de øvrige klassene foretas når resultatene er klare. Tidspunkt vil bli opplyst over høyttaler og ved premieteltet. Premier ettersendes ikke.

SERVERING – SALG

Det vil være kiosk og grill i sirkustelt på arena. TRIMTEX har eget utsalg med rikholdig utvalg av sportsutstyr for salg alle dager.

Løpsleder: Odd Strand, tlf. 9826 3337

Løypelegger: Per Øivind Eger

Kontrollør: Anne Line Berglia, Eiker O-lag, tlf. 4540 1800

Jury: Buskerud O-krets

VELKOMMEN til PINSELØP på HEISTADMOEN!