

Norwegian Spring



PM

8. – 9. april 2017

VÅRSTAFETTEN / VÅRSPRETTEN / SOLRENNINGEN

FELLESOPPLYSNINGER BEGGE DAGER

FRAMMØTE

Merket fra E6 ved Sykehuset i Østfold på Kalnes (Avkjørsel nr. 8 fra E6). 5 km nordøst for Sarpsborg.

PARKERING

På fast underlag på samlingsplass (0-200 m). Parkeringsgift kr 50 pr dag. Parkeringsbilletter kjøpes i salgsteltet på arena!

Innkreving/kontroll av betaling skjer ved utkjørsel.

KART/TERRENG

Stikkaåsen Syd, utgitt 2017. Målestokk 1:7.500 / 1:10.000, ekvidistanse 5 m.

Kartet er av meget bra kvalitet. Noen steder er områder med nedsatt løpbarhet litt utvidet pga vindfall. Terrenget består av blandingsskog med innslag av lettløpt gran- og furuskog av varierende alder. Et ravineterreng inngår også i området. Hogst og tettere områder forekommer flere steder. Middels kupert. En del stier og veier, spesielt i den sydlige delen og nær samlingsplass.



LAGSPOSER

Lagsposer utleveres lagvis for hver dag i infokiosken. Lagsposen inneholder kart til N-løyper og løpere under 13 år (det finnes ikke ekstrakart til disse klassene ved start), PM og evt. leiebrikker. På lørdag ligger også startnummer til stafetten i lagsposen.

BACKUP-LAPPER

Backup-lapper finnes tilgjengelig på start og i infokiosken.

ETTERANMELDING OG DIREKTELØYPER

Etteranmelding: Se innbydelse.

Påmelding til direkteløyper gjøres i infokiosken. Kart til Direkte N-lang fås utlevert i infokiosken ved påmelding, øvrige direkteløyper finnes ved start.

LEIEBRIKKER

Leiebrikker ligger i lagsposen. Innlevering av leiebrikker og skal skje klubbvis av lagleder i informasjonsboden søndag, eventuelt lørdag dersom det ikke benyttes leiebrikker søndag. Det gjøres oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker faktureres klubben med full pris per brikke.

STARTNUMMER

Alle i eliteløpere skal løpe med startnummer (se startliste). Disse finnes tilgjengelig ved start. Ta med egne sikkerhetsnåler.

LEDSAGERKART

Til ledsagere i N-åpen er det mulig å få egne ledsagerkart i informasjonsboden.

KVITTERINGSSYSTEM

Alle løpere benytter EMIT-brikker.

Påmelding til direkteløyper gjøres ved informasjonsboden. Kart til Direkte N-lang fås utlevert i infoboden ved påmelding, øvrige direkteløyper finnes ved start.

POSTBESKRIVELSER

Postbeskrivelsene er gitt med IOF-symboler. Postbeskrivelse er trykket på løpskartene. I noen tilfeller er disse nedskalert pga. plassmangel. Det er løse postbeskrivelser i alle klasser med unntak av Vårstafetten. Løse postbeskrivelser har normal størrelse og finnes tilgjengelig på start. N-klasser og klassene H-10 og D-10 har ikke postbeskrivelse i tekstformat på løpskartene.

FORBUDTE OMRÅDER

Det er forbudt å løpe over private områder (hager og andre opparbeidede areal (markert med olivengrønt på kartet, men ikke merket i terrenget).

Det er forbudt å bevege seg i løpsterrenget før start og etter løpet. Oppvarming og nedjogging kan utføres øst for løpsarena.

LØYPER

Vis hensyn ved passering av trafikkert vei!

Det er merket med hvite bånd siste strekk i nybegynnerløypene.

MELDEPOSTER

Det er meldeposter og forvarsel i junior eliteklasser og stafetten på lørdag og senior eliteklasser på søndag. Disse følges opp av speaker.

SISTE POST

Det er oppfangende merking fra siste post.

TØY FRA START

Det blir transport tøy tilbake til arena fra start alle dager.

RESTRIKSJONER OG SÆRSKILT KARTFORBUD UNDER PÅGÅENDE KONKURRANSE

Det er ikke tillatt å medbringe gamle kart over løpsområdet til arena. Informasjon fra kart og løyper som utleveres i lagspose eller etter avsluttet løp skal ikke deles med løpere fra andre klasser. Unntak gjelder for ledsagere og veiledere/trenere for løpere under 13 år.

INNSAMLING AV KART

Kart brukt i eliteklassene og i Vårstafetten samles inn umiddelbart etter målgang inntil siste eliteløper har startet. Innsamlede kart legges ut ved resultattavlen når siste eliteløper har startet.

MAKSIMALTID

Maksimaltid lørdag er 90 minutter.

Maksimaltid søndag er 180 minutter.

RESULTATER

Foreløpige resultater blir jevnlig publisert på resultattavla og endelige resultater publiseres på Eventor etter avsluttet konkurranse. Resultater i alle klasser og mellomtider i utvalgte klasser blir streamet.

DUSJ og TOALETTER

Ved arena begge dager.

BARNEPARKERING

Gratis, åpen for barn over 2 år. Åpen lørdag kl 10:30-15:00 og søndag kl 08:30-15:00.

SMÅTROLL

Småtroll er åpen lørdag kl 10:30-14:30 og søndag kl 09.30-13.30 med kortdistanseløype (ta med egen EMIT-brikke hvis du har). Kr. 30,- pr dag.

PREMIERING

Premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år inkludert N-åpen. En tredjedel i klassene 13-16 år. En åttendedel i E- og A-klasser for aldersklassene 17-18, 19-20 og 21-. Ingen premiering i direkteklassene. Premie til klassevinnere i øvrige klasser.

SALG

Salg av mat og drikke på arena. Sport8 har salgstelt og har godt utvalg av sesongens varer!

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Espen Svae, 905 03 719 info@norwegianspring.no

Løypeleggere:

Tom Wahlgren: Vårstafetten, Vårspretten

Kjell Lunde: SOLrenningen

Teknisk delegert (TD): Sigmund Vister, IØOK

Jury: Opplyses på løpet

OPPLYSNINGER VÅRSTAFETTEN LØRDAG

START

Første start Vårstafetten: Kl 11:00.

Avstand til start: Start på arena.

KLASSER, LØYPELENGDER, NIVÅ OG KARTMÅLESTOKK

VÅRSTAFETTEN:

Klasse	Starttid	Etapper	Løypelengder	Nivå	Målestokk
H13-16	Kl 11:00	3	3,3 - 2,3 - 3,3 km	B-C-B	1:10000
D13-16	Kl 11:05	3	3,3 - 2,3 - 3,3 km	B-C-B	1:10000
H11-12	Kl 11:10	2	2,3 km ugaflet	C	1:10000
D11-12	Kl 11:15	2	2,3 km ugaflet	C	1:10000

Alle løpere i stafetten skal bære startnummer. Startnummer for én løper per etappe ligger i lagsposen. Ekstra kart og startnummer for eventuelle flere løpere på parallelletapper fås ved henvendelse i infokiosken – se framgangsmåte nedenfor.

I Vårstafetten er det mulig med flere løpere på de ugaflede etappene, såkalt parallelle etapper. Hver løper har sin egen brikke.

Påmelding og gjennomføring av stafetten gjøres på følgende måte:

1. Det påmeldes en løper med en brikke pr. etappe i Eventor påmeldingssystem.
2. Hvis laget har 2 eller 3 løpere på samme etappe, gis det altså kun opplysning om en av løperne med navn og brikkenummer pr. etappe ved påmelding i Eventor. De andre løpernes navn og brikker registreres i infokiosken på arena på løpsdagen.
3. Det henstilles til lagene om å unngå å forandre brikkenummer i Vårstafetten. Eventuelle brikkeforandringer må dog gjøres senest 1 time før start, og resulterer i at laget faktureres tilsvarende etteranmelding.
4. Den brikken som løperen er påmeldt med må løperen benytte, ellers blir løperen og dermed også laget disket.
5. I klasse D11-12 og H11-12 vil laget få utlevert 2 kart pr. lag i klubbens lagspose. Kart og startnummer til eventuelle ekstra løpere vil bli utlevert ved registrering av disse løperne i infokiosken.
6. I klasse D13-16 og H13-16 vil laget få utlevert et kart for 2. etappe i klubbens lagspose. Kart og startnummer til eventuelle ekstra løpere vil bli utlevert ved registrering av løperne i infokiosken.
7. Alle løpere nuller sin brikke ved inngangen til start-/vekslingsfelt.
8. Veksling i klasse D11-12 og H11-12 foregår ved at den løperen på laget som har gjennomført første parallelle etappe raskest sender ut alle lagets løpere på andre parallelle etappe ved berøring av en av lagets løpere på denne etappen. Lagets løper på første parallelle etappe som foretar vekslingen må ha godkjent etappe, ellers blir løperen og dermed laget disket.
9. Målgang i klasse D11-12 og H11-12 registreres når den løperen på laget som har gjennomført andre parallelle etappe raskest passerer mål-linjen. Denne løperen må ha godkjent etappe, ellers blir løperen og dermed laget disket.
10. Veksling i klasse D13-16 og H13-16:
Første veksling i klasse D13-16 og H13-16 foregår ved at lagets løper på første etappe sender ut alle lagets løpere på andre etappe (parallelle- etappen) ved berøring av en av lagets løpere på denne etappen.

Andre veksling i klasse D13-16 og H13-16 foregår ved at den løperen på laget som har gjennomført parallell-etappen raskest sender ut lagets løper på siste etappe ved overlevering av kart til lagets løper på denne etappen.

Lagets løper på parallell-etappen som foretar vekslingen må ha godkjent etappe, ellers blir løperen og dermed laget disket.

11. Målgang i klasse D13-16 og H13-16 registreres når løperen på tredje etappe passerer mål-linjen.
12. Resultater for enkeltløpere på parallelletappene (D/H 11-12 og 2. etappe D/H 13-16) må lages manuelt, og blir tilgjengelige så snart det lar seg gjøre.

OPPLYSNINGER VÅRSPRETEN LØRDAG

START

Første ordinære start: Kl 12.30. N- og C-klasser med fristart samt direkteløyper kan starte i tidsrommet kl 12.30-14.30. N-åpen kan starte kl 11.30 og fram til siste ordinære start.

Avstand til start: Ca 400 m langs vei, merket med orange-hvite merkebånd nordøst på løpsarena.

Klasse	Lengde	Nivå	Kart	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	1,9	N	1:10.000	Direkte-N	3,3	N	1:10.000
D-10	2,2	C	1:10.000	H-10	2,2	C	1:10.000
D11-12N	2,0	N	1:10.000	H11-12N	2,0	N	1:10.000
D13-16N	2,0	N	1:10.000	H13-16N	2,0	N	1:10.000
D17-N	2,0	N	1:10.000	H17-N	2,0	N	1:10.000
D17-B	2,7	B	1:10.000	H17-B	2,7	B	1:10.000
D17-C	2,2	C	1:10.000	H17-C	2,2	C	1:10.000
D17-	3,6	A	1:10.000	H17-	4,1	A	1:10.000
D35-	3,6	A	1:10.000	H35-	4,1	A	1:10.000
D40-	3,6	A	1:10.000	H40-	4,1	A	1:10.000
D45-	3,4	A	1:10.000	H45-	4,4	A	1:10.000
D50-	2,9	A	1:7.500	H50-	4,1	A	1:7.500
D55-	2,5	A	1:7.500	H55-	3,5	A	1:7.500
D60-	2,0	A	1:7.500	H60-	2,9	A	1:7.500
D65-	2,0	A	1:7.500	H65-	2,5	A	1:7.500
D70-	2,0	A	1:7.500	H70-	2,5	A	1:7.500
D75-	2,0	A	1:7.500	H75-	2,0	A	1:7.500
D80-	2,0	A	1:7.500	H80-	2,0	A	1:7.500
D85-	2,0	A	1:7.500	H85-	2,0	A	1:7.500
D17-18E	3,5	A	1:10.000	H17-18E	4,6	A	1:10.000
D19-20E	4,0	A	1:10.000	H19-20E	5,2	A	1:10.000
D21E	4,8	A	1:10.000	H21E	6,0	A	1:10.000
Direkte C	2,2	C	1:10.000				
Direkte B	2,7	B	1:10.000				
Direkte A	4,6	A	1:10.000				

POSTER

Postene ligger tett i enkelte områder. Kontrollér kodene nøye før stempling.

OPPLYSNINGER SOLRENNINGEN SØNDAG

START

Første ordinære start: Kl 10.00. N- og C-klasser med fristart samt direkteløyper kan starte i tidsrommet kl 10.00-12.30. N-åpen kan starte kl 09.00 og fram til siste ordinære start.

Start 1: Merket med orange-hvite merkebånd langs vei/sti ca. 700 m. Alle klasser **unntatt** D/H-10 og D/H 11-12, samt N- og C-klasser.

Start 2: Merket med blå-hvite merkebånd langs vei/sti ca. 1000 m. Alle N- og C-klasser og D/H-10 og D/H 11-12.

Merking både til start 1 og start 2 starter nordøst på løpsarena.

Klasse	Lengde	Nivå	Kart	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	2,0	N	1:10.000	DIR-NL	4,3	N	1:10.000
D-10	2,5	C	1:10.000	H-10	2,5	C	1:10.000
D11-12	2,7	C	1:10.000	H11-12	2,7	C	1:10.000
D11-12N	2,4	N	1:10.000	H11-12N	2,4	N	1:10.000
D-13	3,9	B	1:10.000	H-13	4,0	B	1:10.000
D-14	3,9	B	1:10.000	H-14	4,0	B	1:10.000
D-15	4,4	A	1:10.000	H-15	5,5	A	1:10.000
D-16	4,4	A	1:10.000	H-16	5,5	A	1:10.000
D13-16N	2,4	N	1:10.000	H13-16N	2,4	N	1:10.000
D13-16C	3,3	C	1:10.000	H13-16C	3,2	C	1:10.000
D15-16B	3,9	B	1:10.000	H15-16B	4,0	B	1:10.000
D17-AL	5,9	A	1:10.000	H17-AL	7,5	A	1:10.000
D17-AK	4,3	A	1:10.000	H17-AK	5,9	A	1:10.000
D17-N	2,4	N	1:10.000	H17-N	2,4	N	1:10.000
D17-C	3,3	C	1:10.000	H17-C	3,3	C	1:10.000
D17-B	3,9	B	1:10.000	H17-B	4,0	B	1:10.000
D17-18E	6,2	A	1:10.000	H17-18E	8,2	A	1:10.000
D19-20E	7,0	A	1:10.000	H19-20E	10,1	A	1:10.000
D21E	9,4	A	1:10.000	H21E	13,0	A	1:10.000
D35-	5,3	A	1:10.000	H35-	7,5	A	1:10.000
D40-	5,3	A	1:10.000	H40-	7,5	A	1:10.000
D40-AK	3,1	A	1:7.500	H40-AK	4,3	A	1:10.000
D45-	5,3	A	1:10.000	H45-	7,0	A	1:10.000
D50-	4,3	A	1:7.500	H50-	6,3	A	1:7.500
D50-AK	3,1	A	1:7.500	H50-AK	3,5	A	1:7.500
D55-	3,5	A	1:7.500	H55-	6,3	A	1:7.500
D60-	3,5	A	1:7.500	H60-	4,6	A	1:7.500
D65-	3,1	A	1:7.500	H65-	4,6	A	1:7.500
D70-	3,1	A	1:7.500	H70-	3,5	A	1:7.500
D75-	3,1	A	1:7.500	H75-	3,1	A	1:7.500
D80-	3,1	A	1:7.500	H80-	3,1	A	1:7.500
D85-	3,1	A	1:7.500	H85-	3,1	A	1:7.500
DIR C	3,0	C	1:10.000				
DIR B	4,0	B	1:10.000				
DIR AK	4,1	A	1:10.000				
DIR AL	7,0	A	1:10.000				

VÆSKEPOSTER

Væskeposter kun på søndag ved passering vei. Dette er inntegnet på løpskartene.