

~~Norwegian Spring~~



PM

6. – 7. april 2019

VÅRSTAFETTEN / VÅRSPRETTEN / SOLRENNINGEN

FELLESOPPLYSNINGER BEGGE DAGER

FRAMMØTE

Merket fra E6 avkjørsel nr. 4 Solbergkrysset (Skjeberg/Fredrikstad). Herfra ca. 2 km til parkering.

PARKERING

På fast underlag begge dager Ca. 1000m å gå til arena. Bobiler og biler med campingvogn kan stå over natten her. Ta kontakt med parkeringsvaktene for å få vist plassering.

KART/TERRENG

Hornnes sist revidert 2018 av Göran Olsson. Målestokk 1:7.500 / 1:10.000 / 15.000, ekvidistanse 5 m. Middels kupert Østfoldterreng med noe grøntområder. For det meste relativt lettløpt gran- og furuskog. Noe ny og gammel hogst. Terrenget ligger fra 60 til 110 moh. Terrenget har en del stier og veier.

LAGSPOSER

Lagsposer utleveres lagvis for hver dag i infokiosken. Lagsposen inneholder kart til N-løyper og til løpere under 13 år (det finnes ikke ekstrakart til disse klassene ved start) og evt. leiebrikker. PM ligger ikke i lagsposen, dette tar man ved selv ved siden av. 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 direkteløyper finnes ved start.

LEIEBRIKKER

Leiebrikker ligger i lagsposen. Innlevering av leiebrikker 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 (NOK 700,-) per brikke.

STARTNUMMER

Eliteløpere i D/H21 skal løpe med startnummer i SOLrenningen (se startliste). Disse finnes tilgjengelig ved start. Ta gjerne med egne sikkerhetsnåler.

TRYKK / LØPSKART

Alle kart er offset trykk fra OK-Trykk i Halden.

LEDSAGERKART

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

KVITTERINGSSYSTEM

Alle løpere benytter EMIT-brikker.

POSTBESKRIVELSER

Postbeskrivelsene er gitt med IOF-symboler. Postbeskrivelse er trykket på løpskartene. 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 dyrket mark og private områder (hager og andre opparbeidede areal (markert med olivengrønt på kartet, men ikke merket i terrenget). I tillegg er det på løpskartene merket flere forbudte områder. Et sted er det merket en passasje over et jorde. Denne passasjen er merket på løpskartene og med røde/hvite heltrukne bånd i terrenget.

Det er forbudt å bevege seg i løpsterrenget før start og etter løpet.

LØYPER

På slutten av løypene passerer man gjennom et boligområde. Vis hensyn og se opp for biler. På søndag passerer noen av løypene en trafikkert vei – **vær oppmerksom og vis hensyn ved passering!**

Røde Kors vil ha teknisk kjøring (ikke hastighet) med ATV i noen områder av løypene begge dager – vær oppmerksom og vis hensyn!

GPS / TRACKING

Alle 3. etappeløpere i DH13-16 i Vårstafetten skal løpe med GPSer. Enhetene kan hentes i info telt. Det er ikke obligatorisk å løpe med GPS-enhet. På søndag skal utvalgte løpere i eliteklassene løpe med GPS. Liste over deltakere som skal løpe med GPS kommer i Eventor.

SISTE POST

Det er oppfangende merking fra siste post.

TØY FRA START

Det blir transport tøy tilbake til arena fra start begge 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 andre løpere. Unntak gjelder for ledsagere og veiledere/trenere for løpere under 13 år.

MAKSIMALTID

Maksimaltid lørdag er 90 minutter.

Maksimaltid søndag er 180 minutter.

AVSTAND TIL START

Ca. 900m fra arena til start begge dager.

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

Dusj og toaletter ved arena begge dager. Det er også utplassert toaletter ved start begge dager.

NB! Det er ikke tillatt med piggsko innendørs.

BARNEPARKERING

Gratis, åpen for barn over 2 år. Åpen lørdag kl 11:00-15:30 og søndag kl 09:00-14:00.

SMÅTROLL

Småtroll er åpen lørdag kl 11:00-15:30 og søndag kl 09.00-14.00 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.

KIOSK

Kiosken har salg av bl.a. mineralvann, smoothies, kaffe/te, kaker, vafler, pølser og hamburgere. Betaling kan skje med kontanter, Vipps eller kort.

SALG

Nordli Sport har salgstelt og har godt utvalg av relevant sportsutstyr.

MILJØARRANGEMENT

Arrangøren ber om at alle hjelper til med å redusere avfallsmengden, ved å bruke merkede beholdere for retur/pant og restavfall.

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Jon Roar Odden, 466 98 606 info@norwegianspring.no

Løypeleggere:

Stein Juliussen: SOLrenningen

Stian Jensen: Vårspretten

Tormod Jensen: Vårstafetten

Jury: Leder: Kjell Lunde, Varteig

Medlemmer: Ivar Maalen, Ås UMB og Unni Strand Karlsen, Fredrikstad SK

OPPLYSNINGER VÅRSTAFETTEN, LØRDAG

START

Første start Vårstafetten: Kl 11:30.

Avstand til start: Start på arena.

Før inngang til startområdet skal deltakerne passere ei sluse for brikkesjekk før start. Alle løperne må kvittere her før inngang til startområdet.

KLASSER, LØYPELENGDER, NIVÅ OG KARTMÅLESTOKK

Klasse	Etapper	Lengde	Nivå	Målestokk	Start
D11-12	2	2,8 (1)	C	1:10.000	11:40
H11 12	2	2,8 (1)	C	1:10.000	11:30
D13-16	3	Etappe 1 og 3: ca 3,7 km, B-nivå og gaflet. Etappe 2: 2,8 km, C-nivå ikke gaflet. (2)	B-C-B	1:10.000	11:40
H13-16	3	Etappe 1 og 3: ca 3,7 km, B-nivå og gaflet. Etappe 2: 2,8 km, C-nivå ikke gaflet. (2)	B-C-B	1:10.000	11:30

(1) 11-12 årsklassen er ikke gaflet. På begge etapper kan laget stille med inntil 3 løpere.

(2) På 2. etappe kan laget stille med inntil 3 løpere.

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 paralleletapper fås ved henvendelse i infokiosken – se framgangsmåte nedenfor.

I Vårstafetten er det mulig med flere løpere, 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 (parallell- 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.

OPPLYSNINGER VÅRSPRETEN, MELLOMDISTANSE, LØRDAG

START

Første ordinære start kl 12.30. N-åpen med fristart og Direkteløyper med fri minuttstart. N-åpen kan starte fra 11.30 til siste ordinære start. Direkteløyper i tidsrommet fra 12.30 til 14.30.

Løpere skal følge merket vei til start. Før inngang til startområdet skal deltakerne passere ei sluse for brikkesjekk før start. Alle løperne må kvittere her før inngang til startområdet.

Avstand til start: Ca. 900 m langs vei, merket med orange-hvite merkebånd nordøst på løpsarena.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	1,6	N	1:7500	H17-N	1,7	N	1:10.000
D17-N	1,7	N	1:10.000	H-10	2,1	C	1:10.000
D-10	2,1	C	1:10.000	H17-B	2,8	B	1:10.000
D17-B	2,8	B	1:10.000	H17-C	2,2	C	1:10.000
D17-C	2,2	C	1:10.000	H17-	4,9	A	1:10.000
D17-	3,8	A	1:10.000	H35-	4,9	A	1:10.000
D35-	3,8	A	1:10.000	H40-	4,9	A	1:10.000
D40-	3,8	A	1:10.000	H45-	4,6	A	1:10.000
D45-	3,4	A	1:10.000	H50-	4,3	A	1:7500
D50-	2,9	A	1:7500	H55-	4,1	A	1:7500
D55-	2,5	A	1:7500	H60-	2,9	A	1:7500
D60-	2,0	A	1:7500	H65-	2,5	A	1:7500
D65-	2,0	A	1:7500	H70-	2,5	A	1:7500
D70-	2,0	A	1:7500	H75-	2,0	A	1:7500
D75-	2,0	A	1:7500	H80-	2,0	A	1:7500
D80-	2,0	A	1:7500	H85-	2,0	A	1:7500
D85-	2,0	A	1:7500	H17-18E	4,8	A	1:10.000
D17-18E	3,4	A	1:10.000	H19-20E	5,0	A	1:10.000
D19-20E	4,0	A	1:10.000	H21E1	6,0	A	1:10.000
D21E1	4,7	A	1:10.000	H21E2	5,8	A	1:10.000
Direkte C	2,2	C	1:10.000	H11-12N	1,7	N	1:10.000
Direkte B	2,7	B	1:10.000	H13-16N	1,7	N	1:10.000
Direkte A	5,0	A	1:10.000				
D21E2	4,8	A	1:10.000				
D11-12N	1,7	N	1:10.000				
D13-16N	1,7	N	1:10.000				

POSTER

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

OPPLYSNINGER SOLRENNINGEN, LANGDISTANSE, SØNDAG

START

Første ordinære start: Kl 10.00. N-åpen med fristart og Direkteløyper med fri minuttstart.

Direkteløyper kan starte i tidsrommet kl 10.00 - 12.30. N-åpen kan starte kl 09.30 og fram til siste ordinære start.

Løpere skal følge merket vei til start. Før inngang til startområdet skal deltakerne passere ei sluse for brikkesjekk før start. Alle løperne må kvittere her før inngang til startområdet.

Avstand til start: Ca. 900 m langs vei, merket med orange-hvite merkebånd nordøst på løpsarena.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	2,7	N	1:7.500				
D-10	3,0	N/C	1:10.000	H-10	3,0	N/C	1:10.000
D11-12	2,9	C	1:10:000	H11-12	2,9	C	1:10:000
D11-12N	2,9	N	1:10.000	H11-12N	2,9	N	1:10.000
D-13	3,9	B	1:10.000	H-13	3,9	B	1:10.000
D-14	3,9	B	1:10.000	H-14	4,6	B	1:10.000
D-15	4,6	A	1:10.000	H-15	5,7	A	1:10.000
D-16	4,6	A	1:10.000	H-16	5,7	A	1:10.000
D13-16N	2,9	N	1:10.000	H13-16N	2,9	N	1:10.000
D13-16C	3,2	C	1:10.000	H13-16C	3,2	C	1:10.000
D15-16B	3,9	B	1:10.000	H15-16B	4,6	B	1:10.000
D17-B	4,3	B	1:10.000	H17-B	4,3	B	1:10.000
D17-AL	6,6	A	1:10.000	H17-AL	7,4	A	1:10.000
D17-AK	4,6	A	1:10.000	H17-AK	5,9	A	1:7.500
D17-N	2,9	N	1:10.000	H17-N	2,9	N	1:10.000
D17-C	3,2	C	1:10.000	H17-C	3,2	C	1:10.000
D17-18E	6,4	A	1:15.000	H17-18E	8,5	A	1:15.000
D19-20E	7,3	A	1:15.000	H19-20E	10,4	A	1:15.000
D21E1	9,4	A	1:15.000	H21E1	13,4	A	1:15.000
D21E2	9,3	A	1:15.000	H21E2	12,8	A	1:15.000
D35-	5,4	A	1:10.000	H35-	7,4	A	1:10.000
D40-	5,4	A	1:10.000	H40-	7,4	A	1:10.000
D40-AK	4,0	A	1:7.500	H40-AK	4,3	A	1:10.000
D45-	5,4	A	1:10.000	H45-	7,1	A	1:10.000
D50-	4,6	A	1:10.000	H50-	6,6	A	1:10.000
D50-AK	3,5	A	1:7500	H50-AK	4,0	A	1:7500
D55-	4,0	A	1:7500	H55-	5,9	A	1:7500
D60-	4,0	A	1:7500	H60-	5,1	A	1:7500
D65-	3,5	A	1:7500	H65-	5,1	A	1:7500
D70-	3,5	A	1:7500	H70-	4,0	A	1:7500
D75-	3,5	A	1:7500	H75-	3,5	A	1:7500
D80-	2,8	A	1:7500	H80-	3,5	A	1:7500
D85-	2,8	A	1:7500	H85-	3,5	A	1:7500
DIR C	3,0	C	1:10.000				
DIR B	3,7	B	1:10.000				
DIR AK	4,1	A	1:10.000				
DIR AL	6,3	A	1:10.000				

VÆSKEPOSTER

Væskeposter for de lengste løypene på søndag ved passering av vei. Dette er inntegnet på løpskartene.