



PM for søndag 28. juni – stafett, lagkonkurransse

Program

08.30:	Løpskontoret åpner (endringer i lagoppstilling?)
10:00:	H135
10:10:	D125
10:20:	Åpen 165
11:30:	D-Åpen
11:40:	H-Åpen
12:00:	Lagkonkurransse
12:45:	H13-16
13:00:	D13-16
15:15:	Fellesstart
10.00 – 13.00:	N-åpen og direkteløyper
10.00 – 13.00:	Pre-O

Startnummer (Emit-logo)

Startnummer med Emit-logo skal bæres av alle løpere i alle klasser. Startnummer ligger i lagsposen og er merket med etappennummer. Alle sisteetappennummerne har svart tall på rød bunn. Nesten alle klasser er satt opp ved tilfeldig trekking, så sjekk at riktig lag har riktig startnummer. Et 2. lag i klubben kan da ha et høyere startnummer enn 3. laget.

Lagoppstillinger

Lagoppstillinger m/brikkenr. skal så langt det er mulig registreres online (se under "Påmelding" på nettsiden) innen lørdag kl 20.00! Om dette ikke er mulig leveres til løpskontoret innen samme frist.

Endringer i lagoppstillinger

Endringer i lagoppstillinger for stafett og lagkonkurransse (etter frist nevnt over) kan gjøres på skjema til løpskontoret innen 1 time før start i klassen. Skjemaet ligger i lagsposen for dagens løp.

Start og veksling

Start i alle stafettklaser og lagkonkurransse inne på arena. Det er merket til startpost. Husk å nulle brikke når du går inn i startområdet eller vekslingsfeltet!

Veksling: Når løper kommer til veksling, skal han/hun stemple i mål. Deretter leveres løpskartet før man fortsetter frem til kartplanken og leverer kartet for neste etappe til neste løper.

Mål: Ved målgang på siste etappe er det video og måldommer for å avgjøre spurtoppgjør. Stempling i mål foretas noen meter etter mållinjen.

Start 3:

Direkteklasser og N åpen. 500 m vestover på stor sti, følg blå bånd
Løse postbeskrivelser i alle klasser

Tidtakingssystem.

Det brukes Emitbrikke til tidtakingen. Sjekk at brikkenummeret ditt stemmer med det som står på startlisten. Eventuell endringer av brikkenummer gjøres på løpskontoret mot et fastsatt gebyr som faktureres norske klubber etter løpet.

Rød sone:

Etter målpasering registreres brikken, og hvis kvitteringen ikke kan godkjennes, blir løperen vist til Rød sone. Der kan man få opplyst grunnen til feilen og om det går an få rettet på dette. Det kan være flere grunner til at det blir feil:

- Man har vært på en feil post eller mangler poster (evt feil rekkefølge)
- Brikkenummeret er feil. Det kan rettes opp mot et gebyr.
- Brikken er ikke skikkelig nullstilt
- Brikken er død, dvs. den virker ikke i det hele tatt. Backuplapp kan da hjelpe (gamle gule brikker skal for eksempel ikke lenger brukes i løp).

Kart og terreng

Åpent og lettløpt. Blandet barskog. Middels kupert. De fleste løypene vil gå i området på og omkring en stor og detaljrik ås. Det er veldig mange stier og tråkk i terrenget. Ikke alle disse er markert på kartet og det er ikke alltid karttegnerens oppfatning av hvilke stier som er tydeligst stemmer med din oppfatning. Bruk kompass og høydeformasjoner til å finne ut av hvilke stier som er riktige.

Nybegynnerløypene er søkt lagt langs de største og tydeligste stiene og skiløypene.

Kart: 1:10 000/5m for alle klasser. Synfart og digitalisert av Kristen Treekrem.
Utgitt av Fossum IF i 2009. Kartet holder meget god kvalitet.

Skytebaner: De lengre løypene vil komme i kontakt med skytebanene på Skytterkollen. Lerduebanen og pistolbanen er åpen for skyting under løpene. Disse er sperret av med rød/hvite heltrukne bånd i terrenget og markert som forbudt område på kartet. Disse båndene må IKKE passeres. Det er trygt å ferdes på andre deler av området. Evt. gjerder og skilt i terrenget som advarer mot skyting, er ikke gyldige og kan trygt passeres.

Spesielle forhold:

Svart sirkel markerer menneskeskapt detalj: plankehytte, lavvo, bål plass el.l.

En stor bekk gjennomskjærer terrenget i nord-sør retning. Denne er passerbar selv om den kan se bred og dyp ut. Største dybde er ca 1 m.

Trafikk: H åpen vil krysse en bilveg på to steder. Denne er markert som asfaltert veg på kartet (brun). Vegen er meget lite trafikkert, men det vil passere noen biler i løpet av dagen. Det vil ikke være satt ut vakter ved passeringpunktene. Vis forsiktighet.

Løyper og poster

Postene henger tett. Sjekk koder! Kodene står på postbeskrivelsen.

Det er gafling på alle etapper unntatt 2. etp i H13-16 og D13-16

Væskeposter: Væsepunkter langs nord-sørgående veg, passeres av alle løyper over 5 km.

Direkteløyper:

Løpere som vil løpe Direkteløyper henvender seg til løpskontoret for å melde seg på. De får et startnummer med Emit-logo der det skrives klasse, navn, klubb og brikkenummer. Dette er kvitteringen de trenger på start der du blir tildelt en starttid.

Direkte N får kartet samtidig som påmeldingen og må ta kartet med til start. De andre løypene får kart på start.

Det kan også leies brikke. Innsamling av leiebrikker etter målpasering eller i løpskontoret.

Pre-O: Det arrangeres Pre-O i området vest for arena. Løperne vil komme i kontakt med Pre-O poster de siste 500 m før mål. Postskjermene kan kjennes ved at de er festet på hvite pinner, og det er ingen stemplingsbukker.

Lagkonkurransen: Det vil være merkebånd i skogen enkelte steder i forbindelse med lagkonkurransen. Disse er ikke markert på løpskartet. I disse områdene vil det tidvis være veldig mange ungdommer samlet. Vis hensyn.

Innsamling av kart

Alle kart samles inn etter målgang. Kartene vil bli frigitt etter at klassen er ferdig, for H/D Åpen etter fellesstart. OBS – ikke vis kartene til løpere som ennå ikke har løpt. Postene brukes om igjen.

Lagkonkurransen for D/H 8-12

Laget: Laget skal ha fra 3-5 løpere. Laget oppfordres til å holde seg samlet underveis. Laget skal kun ha 1 – en – Emit-brikke. HUSK å nulle brikken før start. Laget får 0 poeng om brikken ikke fungerer riktig eller ikke kan leses av elektronisk etter løpet.

Kart og poster: Kartet har påtrykket poster og det gis poeng for hver post som løperne har vært innom. Postene kan tas i fri rekkefølge. Det er ikke nødvendig å finne alle postene. Det gis ikke poeng for å være på en post flere ganger.

Maks tid: Det er en maksimal tid på 60 minutter, dvs at ved målgang etter kl 13.00 trekkes 3 poeng pr påbegynte minutt. Det lønner seg derfor å holde tiden.

Informasjon om spesielle aktiviteter underveis er beskrevet bak på kartet!

Lag med meget uerfarne løpere oppfordres til å avgrense postvalgene til de enkleste postene og/eller at laget skygges av en voksen. Den voksne skyggeren har ikke anledning til å bistå lag i andre stafettklasser og må eventuelt ha løpt sin egen stafettetappe før Lagkonkurransen.

Premier: Premie til alle lag rett etter målgang.

Premier stefetter:

Premieutdeling i alle klasser annonseres over høytaler.