



PM Norgescup sprint

21.09.2018



PROGRAM

Fredag 21.09 (Norgescup sprint)

15:00	Løpskontor åpner
16:15	Alle løpere må være kommet til arena
16.45-18.45	Første og siste start
19:00	Premieutdeling

Arena/Adkomst

Arena: Sandefjord Storstadion, Bugården.

Merket fra Fv305/Innfartsveien i nordkant av Sandefjord sentrum. Følg anvisninger til parkeringsplass. Parkering ved Sandefjord VGS. Det er ikke tillatt å anvende parkeringsplasser i umiddelbar nærhet av arenaen da disse er forbeholdt aktiviteter i andre idrettsanlegg i Bugården.

Gangavstand parkering til arena er ca 1.000m. Husk parkeringsavgift frem til kl 16.00.

NB Viktig at alle løpere er på plass på arena senest kl 16.15 da veien fra parkering til arena kan være i løpsområdet. Det er intet eget karanteneområde.

Det er forbudt for løpere som ikke har startet å se på GPS-visning eller på annen måte skaffe seg info/fordeler.

Kart

Bugården, utgitt 2013, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m, offsettrykk
Synfaring/digitalisering 2012: Helge Gisholt
Ajourføring 2018: Per Erik Larsen
Tegnet etter IOFs sprintnorm (ISSOM).

Klasser/løyper

Klasse	Lengde (m)	Stigning (m)	Ant poster
H21E	3110	30	23
D21E	2870	25	22
H19-20E	2990	25	23
D19-20E	2640	20	19
H17-18E	2890	25	21
D17-18E	2620	20	19
H16	2890	25	21
D16	2620	20	19

Vinnertider ca 15 minutter i alle klasser.





PM Norgescup sprint

21.09.2018








Spesielle forhold:

Noen kartdetaljer er ikke tatt med på kartet. Dette gjelder store postkassestativer, lyktestolper, vannkraner, hydranter, elektriske installasjoner

NB! Eldre kart over løpsområdet skal ikke være tilgjengelig på arenaen under løpet.

Spesielle detaljer:

-  Bauta, monument (karttegn 537)
-  Stort lekeapparat, store skilt, mm (karttegn 540)
-  Stort tre, stammediameter > ca.70 – 80 cm (karttegn 418)
-  Mindre tre, småbusk (karttegn 419)
-  Liten sandkasse på lekeplasser (karttegn 539)

Beskrivelse av løpsområdet

Løpsområdet består i hovedsak av:

- Boligområder med både småhusbebyggelse og lavblokker, med til tilhørende gater og gangveger
- Parkområder med gang-/sykkelveger, store bygninger og ekstremt god løpbarhet
- Små skogsområder med småstier og lite eller ingen undervegetasjon

Andelen av hver terrengtype varierer noe mellom de ulike løypene, både pga løypetrase og vegvalg, men omtrentlig fordeling er som følger:

Asfalt/grus: 65%




Sti/gress: 30%

Skogbunn: 5%

Sperret område

Alle områder i Bugården utenom veien fra/til parkering, veien til start og selve arenaen, er forbudte områder.

Forbudte områder

-  Blomsterbed o.l (karttegn 421)
-  All privat eiendom (karttegn 527.1)
-  Hus (karttegn 526.1)

I tillegg minner vi om at det ikke er tillatt å krysse de barrierer som på kartet er gjengitt med tykke, svarte streker (stup, murer, gjerder) eller grønn, tykk strek (upasserbar hekk). Noen av de forbudte områdene og forbudte barrierene vil være markert i løpsområdet med sperrebånd. Det er ikke gjengitt på kartet hvilke dette gjelder. Det er løpers ansvar å overholde forbudet. Overtredelse vil medføre diskvalifikasjon. **Vakter er plassert i løypene.**





PM Norgescup sprint

21.09.2018



Trafikk/sikkerhet

Deltagerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar.

Det vil ikke forekomme stenging av gater/veger under løpet. Vegene er stort sett i rolige boligområder med lave hastigheter. Likevel bes deltagerne om å utvise aktsomhet. Vær spesielt oppmerksom ved passering av parkeringsplasser og garasjeanlegg.

Poster

Postene er markert på vanlig måte, med postskjerm og touchfree-enhet. I enkelte områder ligger postene tett, vær derfor nøye med å sjekke koder og postbeskrivelse. Vær også oppmerksom på korte avstander mellom poster i egen løype.

Start/GPS

Ca. 800m til start, for det meste flat asfaltvei. Følg merkebånd sørover fra arena.

Nulling av brikker 2 minutter før tidsstart.

Merket til startpost ca 80m etter start. Startpost er markert på kartet med starttrekant, i terrenget med en postskjerm.

På starten vil det være selvbetjening av startnummer, samt utdeling av GPS-enheter/-vester til de løperne som skal ha det. Løpere som leier emiTag får dette utdelt her, og løper med denne emiTag i alle løpene i NM-helga. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emitag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker faktureres løperens klubb.

Det er de 25 sist startende i klassene H21E og D21E som skal løpe med GPS.

Løpere som kommer for sent til start får starte mellom andre løpere, men løperens starttid går fra oppsatt starttid.

Alle løpere skal løpe med startnummer. Løpere uten startnummer får ikke starte.

Meldepost/passering av arena

Det er online meldepost ca 700-800 meter etter start i alle klasser og på passering på publikumspost - som passerer ca 700 meter før mål.

Innlevering av kart

Løpskartene innleveres etter målgang og deles ut igjen etter siste start.

Fottøy

Som det fremgår av tabellen som viser løpsunderlag, er det veldig lite skogsterreng. For at vi skal unngå å sette mulige synlige og varige spor etter oss på gress og belegningsstein, er det piggskoforbud. Gjelder også såkalte "knottpigg-sko". Overtredelse vil medføre diskvalifikasjon.

Bekledning

I henhold til NOFs konkurranseregler er det tillatt å løpe i korte bukser i sprintløp.





PM Norgescup sprint

21.09.2018



Postbeskrivelser

Løse postbeskrivelser ved start, men også trykket på kartet.

Oppvarming

På vei til start og ved anviste områder ved start.

Overtrekkstøy fra start

Bringes tilbake til arenaen fra start

Løpskontor:

Løpskontoret åpner kl 15:00.

Matsalg på arenaen:

Det vil bli salg av diverse kioskvarer på arenaen.

Speaker:

Jørn Sundby

Vask:

Det er våtklutmetoden som gjelder

Fair play:

Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

Nøkkelpersonell:

Løpsleder/pressekontakt: Arne Håkon Jørgensen (mob 90526415)

TD: Jan Arild Johnsen

Arena: Trond Foss

Løypelegger: Per Erik Larsen

Jury: Oppnevnes av NOF

