

## PM Løvsprett mandag 6. juni

Pinseløpene på Hedmarken 4.-6. juni

Norgescup og uttaksløp EM senior i Estland og JWOC i Portugal.

### Samlingsplass/Parkering:

Arena og parkering mandag er ved Løten Skytterbane, sørøst for Løten sentrum. (google Plus code Q9VR+9GH Løten).

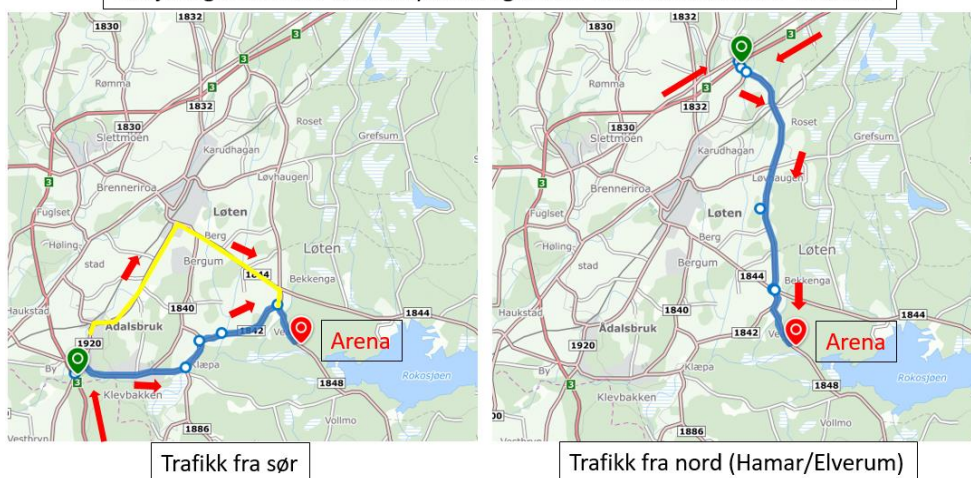
Vær oppmerksom på at innkjøring til Løten sentrum fra gamle RV 3 er stengt grunnet veiarbeid, derfor er det avkjørsler fra riksvei 3 som gjelder;

Fra sør, RV3, avkjørsel ved Ådalsbruk.

Fra nord, RV3, avkjørsel ved Myklegard.

Det er merking fra Rokosjøvegen/Veakrysset, like ved arena.

Innkjøring til arena Løten skytebane grunnet veiarbeid ved Løten sentrum



Parkering ved arena og deretter langs vei. Følg anvisning til P-vakter. Vis hensyn og vær oppmerksom i arenaområdet. FV168 Hammerdamvegen stenges for vanlig gjennomgangstrafikk grunnet løpet.

Samlingsplass er gressområde med mulighet for lagstelt (se arenaskisse på siste side).

### Løpskontor/kartutlevering:

Løpskontor åpner kl 08:00. Vi har ikke lagsposer. Løpskontor leverer ut kart og har leiebrikker.

Følgende klasser får kartet utlevert ved løpskontor:

N1-åpen, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-, D/H 9-10, D/H 11-12 og C-åpen 10-16.

## **Kart:**

Baståsen/Sjømarka.

Målestokk 1:15 000, ekv. 5 m. (uttak) offset-trykk.

Målestokk 1:10 000, ekv. 5 m. Printet kart i kartplast.

Målestokk 1:7500, ekv. 5 m. Printet kart i kartplast.

## **Terreng:**

Nordre del hovedsakelig flatt, furuskog, varierende detaljrikdom og til dels god løpbarhet.

Søndre del svært variert med et variert kurvebilde. I hovedsak er terrenget lettløpt og småkupert med variert bunn. Løypene går både i fin furuskog og i blandingskog - enkelte partier har en noe tettere vegetasjon som kan gjøre sikten redusert. Kartkontrollør melder om at en del hogstflater har grodd litt igjen siden synfaring.

## **Start/starttider:**

kl 09:00 - første start for H21 E, H17-20 E og D17-20 E

kl 10:00 - første start for D21 E

- fri start for åpne klasser

Kl 11:00 - første start øvrige klasser

Det er minuttstart i alle ordinære aldersklasser. Fri start i alle åpne klasser.

Siste starttid for åpne klasser er på samme tidspunkt som siste starttid ordinære klasser.

2 startposisjoner, sørøstover langs vei fra arena:

### **Start 1:**

- ca 1,9 km langs vei.
- Toaletter og drikke foran start.
- Start for A- og B-nivå.
- Startnummer for klassene D/H 15-16, D/H 17-20 Elite og D/H 21 Elite. Selvbetjening ved start.
- Oppvarmingstøy kan legges på anvist sted og blir fraktet tilbake til samlingsplass.
- Ca 50 m til startpost.

### **Start 2:**

- ca 900 m langs vei.
- Start for N-åpen, C-åpen, D/H 9-10 og D/H 11-12.
- Kart for N-Åpen, C-åpen 10-16, D/H 9-10 og D/H 11-12 deles ut på løpskontor. Husk å ta med kartet til start!
- Ingen toaletter ved start.
- Oppvarmingstøy kan legges på anvist sted og blir fraktet tilbake til samlingsplass.
- Startpost og tidsstart på samme sted.

## **Postbeskrivelser:**

IOF-symboler trykt på kartet, samt løse postbeskrivelser på starten.



## Stempling:

Det benyttes Emit EKT-løperbrikke.

Løperne er selv ansvarlig for å sjekke at brikkenummeret i startlista stemmer, kontakt løpskontor ved feil. Eliteklasser benytter også emiTag for registrering av løpstid.

## Løypelengder:

Start 1					
Damer	Km	Kart	Herrer	Km	Kart
D21 E	11,6	1:15000	H21 E	16,9	1:15000
D17-20 E	8,0		H17-20 E	11,9	
D13-14	4,1	1:10000 A3	H13-14	4,1	1:10000 A3
D15-16	6,2		H15-16	6,5	
D17-	5,3		H17-	7,7	
D35	6,5		H35	9,7	
D40	6,2		H40	8,4	
D45	6,2		H45	7,7	
D50	5,4		H50	6,5	
D55	4,9	1:7500 A3	H55	5,7	1:7500 A3
D60	3,5		H60	5,7	
D65	2,8		H65	4,9	
D70	2,8		H70	3,5	
D75	2,9		H75	2,8	
D80	2,9		H80	2,9	
Klasse		Km		Kart	
A-åpen		6,2		1:10000 A3	
B-åpen 10-16		3,8		1:7500 A3	
B-åpen 17-		2,9			

Start 2		
Klasse	Km	Kart
D/H 9-10	1,9	1:7500 A4
D/H 11-12	2,2	
C-åpen 10-16	2,2	
C-åpen 17-	2,5	
N1-åpen	2,0	
N2-åpen 10-16	1,9	
N2-åpen 17-	2,5	

### **Løperdrikke:**

Løperdrikke på start 1. Eliteklassene H21E, D21E og H17-20E, samt noen ordinære klasser har drikkepost ute i løypa med avmerking på kart. Løperdrikke ved arenapassering for de klassene som har dette, samt vanlig løperdrikke i målområdet for samtlige.

### **Forbudt område:**

Det er ikke lov å oppholde seg i løpsterrenget utenfor konkurransene. Alt annet enn merket veg fra arena til start er forbudt område. Eventuelle forbudte områder i terrenget er markert på kart.

### **Småttroll:**

Småttroll for de minste barna like utenfor arena, fra gapahuk utenfor Skytterhuset. Løype er merket med rød/hvite bånd, og postene har stifteklemmer. Startavgift kr 30, kontant eller Vipps 514196. Premie til alle!

### **Resultater/speakertjeneste:**

Speaker på arena som følger opp eliteklassene. Eliteløpere kan heies frem når de passerer arena, alle eliteklasser er innom arenapassering.

Manuell resultatsservice på arena og liveresultater på nett. Link på Eventor.

Resultat og livelox på Eventor etter løpet.

### **Premiering:**

Premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år, samt klassene N1-åpen, N2-åpen 9-16, C-åpen 10-16 og B-åpen 10-16.

Klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 år har premiering til 1/3 av antall startende.

A-klasser for aldersklassene 17-21 år har premiering til 1/8 av antall startende.

Premie til klassevinner i ordinære seniorklasser, men ingen premie i direkteklasser.

Premieutdeling gjennomføres på arena for elite, junior og aldersbestemte klasser, øvrige vinnere henter premie i premietelt. Premier ettersendes ikke.

### **Salg:**

- 4all sport med rikholdig utvalg av sportsutstyr [4allsport.com/](https://www.4allsport.com/)
- Bakken Øvre gårdsmat selger sin velkjente hamburger, pølser og brus.
- Pinseløpenes egen kiosk selger kaffe/kakao/te, vafler og kake.

### **Sanitet:**

Røde kors er på samlingsplass like ved mål.

### **Vask/ toaletter:**

Våtklut. Festivaltoaletter ved arena. 2 toaletter ved start 1.



## EGEN SUPPLERENDE INFO FOR ELITE - NORGESCUP JUNIOR OG SENIOR

### Start:

- 1,8 km langs vei til Start 1.
- Drikke og toaletter ved start.
- Startnummer for eliteklassene ved start. Selvbetjening.
- Oppvarmingstøy kan legges på anvist sted og blir fraktet tilbake til samlingsplass.
- GPS utlevering ved start for de 30 siste startende i H21 og D21. Beregn 5 min ekstra tid for dette. Lister for GPS legges på Eventor etter at startlistene er publisert.
- Brikkekontroll ved start.
- Starttid:
  - kl 09:00- første start for H21 E, H17-20 E og D17-20 E
  - kl 10:00- første start for D21 E
- Startintervall:
  - H17-20 E, D17-20 E og D21 E - 3 min. startintervall
  - H21 E - 2 min. startintervall på de ca 60 første, de 40 siste (seedet iht WRE poeng) vil ha 3 min. startintervall
- Ca 50 m til startpost

### GPS «karantene» for eliteløpere

Søndag og mandag må løpere i eliteklassene D/H 21 E og D/H17-20 E, forlate arena når GPS livetracking åpnes på nett. Det er ikke tillatt å for ikke startede eliteløpere å følge pågående livetracking. Det er de 30 siste løpere i D/H 21 E som skal løpe med GPS.

**Søndag kl 12:40 – GPS åpner på nett. Alle gjenværende eliteløpere må forlate arena.**

**Mandag kl 12:00 – GPS åpner på nett. Alle gjenværende eliteløpere må forlate arena.**

### Tidtaking:

- emiTag-brikke på håndleddet kun for tidtaking
- Emit brikke for stempling på poster.

### Drikke:

- Drikkepost i løypa avmerket på kart.
- Drikkepost ved arenapassering.

### Løyper

- Alle eliteløyper har arenapassering, post for arenapassering er den samme som sistepost.
- Etter arenapassering krysser man trafikkert område utenfor arena, vær oppmerksom.
- Vær oppmerksom ved alle veikryssinger.

### Mål

- Målgang i høyre målsluse under målseil, der det er en føler som registrerer passering av emiTag.
- Etter målgang er det stempling på målpost og avlesing av emit-brikke for diskkontroll.



## Arenaskisse:



## Velkommen til Løvspretten og dag 3 av Pinseløpene på Hedmarken!

Løpsleder	Torstein Berg, tlf 93034472 / Sigurd Dæhli
Løypelegger eliteklasser Løvspretten	Svein Godager/ Lars Kongssund
Løypelegger ordinære klasser Løvspretten	Marius Øie
Kontrollører	Kristian Storsveen (ordinære løyper Løvspretten) Håvard Haga og Anders Nordberg (eliteløyper Løvspretten)
TD	Jan Arild Johnsen
Jury Norgescup	Søren Jonsson – Nydalen Mari G. Schjølberg – Tynset Pål Kittelsen - Freidig



PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN

