



HAMAR OK
LØTEN OL

PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN



PM Løvsprekken 29. mai

Langdistanse

Fremmøte:

Bekken (Vestre Skogbygdveg) Merket fra Vea-krysset (Rokosjøvegen), derfra ca 5 km syd østover til samlingsplass. Parkering ved arena.

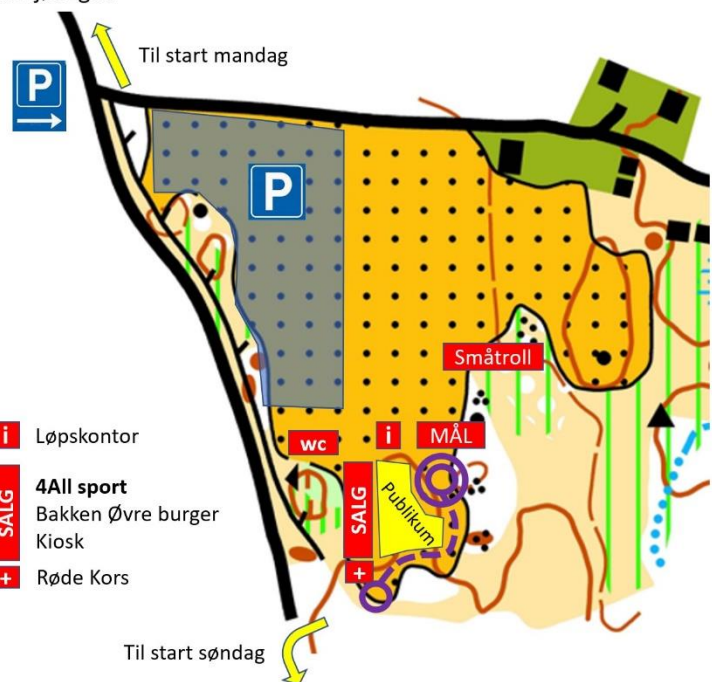
Arena:

Samlingsplass: Bekken (Vestre Skogbygdveg)

ARENASKISSE



Fra Løten/Rokosjøvegen



HAMAR OK
LØTEN OL

PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN



Kart:

Baståsen Utgitt 2022

Målestokk 1:10 000 , ekv. 5m. og

Målestokk 1:7500 , ekv. 5m. (Klasser D60/H60 og eldre)

Terreng:

Løpsterrenget har et variert kurvebilde. I hovedsak er terrenget lettløpt og småkupert med variert bunn. Løypene går både i fin furuskog og i blandingsskog - enkelte partier har en noe tettere vegetasjon som kan gjøre sikten redusert.

Start:

Avstand fra samlingsplass til start er Ca 800 m langs vei alle klasser.

Første start kl. 11:00, N-åpen og småtroll fra kl 10:30

Oppropstid 3 minutter før starttid.

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

Nulling av brikke skjer i startøyeblikket.

I klassene N-Åpen, D/H 9-10, D/H 11-12, C åpen 10-16 og C-åpen 17 deles kartet ut på arena. Husk å ta med kartet til start. Åpne klasser har fri start innenfor tidspunktene for ordinær start.

Oppvarmingstøy blir fraktet tilbake til arena.

Kommentar til løypene:

N1-åpen løypa har et strekk (krevende og uten ledelinjer) som er merket med hvit-røde bånd i terrenget. Dette framkommer i postbeskrivelsen.

De lengste løypene krysser en bekk hvor anbefalt krysningpunkt er markert på kartet. Det er merket med røde og hvite bånd i terrenget på krysningpunkt.

Det er drikkepost i de lengste løypene. Denne er markert på postbeskrivelsen.

Postbeskrivelser:

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



Stempling:

Det benyttes Emitbrikker til tidtaking og stempling.

Sjekk at du er oppført med riktig brikkenummer i startlista. Ved feil kontaktes løpskontoret før du går til start.

Forbudt område:

Det er ikke lov å oppholde seg i løpsterrenget utenfor konkurransene. Veien forbi start er også forbudt område å varme opp på. All oppvarming langs vei fra samlingsplass til start.

Resultater:

Blir slått opp på oppslagstavle på arena og lagt ut på Eventor.

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 i D/H 21, juniorer og alle yngre klasser annonseres i høytaler. Øvrige premievinnere henter premie i premieteltet når resultatet er klart. Premier ettersendes ikke.

Kiosk/kantine/salg:

Pinseløpenes egen kiosk selger kaffe/kakao/te, vafler og kake. Varmmat og brus selges av Bakken Øvre. O-salgsvogna til O-sport (tidligere 4All Sport) til stede alle dager.

Vask/ toaletter:

Våtklut. Toaletter ved arena, ingen toaletter ved start.

Etteranmelding på løpsdagen:

Gjøres på løpskontoret fram til kl. 10.00 løpsdagen og kun i åpne klasser



Løypelengder:

Løp	LØVSPRETTE Løten Mandag 29. mai			
	Nivå	Damer	Km	Herrer
A	D21-	8,6	H21-	9,8
	D19-20	6,6	H19-20	7,8
	D17-18	6,6	H17-18	7,8
	D15-16	5,6	H15-16	6,7
	D35-	6,7	H35-	8,6
	D40-	6,7	H40-	8,6
	D45-	5,6	H45-	8,6
	D50-	5,6	H50-	6,7
	D55-	5,2	H55-	6,7
	D60-	4,0	H60-	5,6
	D65-	4,0	H65-	5,6
	D70-	2,8	H70-	4,0
	D75-	2,8	H75-	4,0
	D80-	2,8	H80-	2,8
B	D13-14	2,9	H13-14	3,0
C	D11-12	2,7	H11-12	2,5
N	D9-10	2,5	H9-10	2,5
Nivå/Åpne	Klasse		Km	
A	AK-åpen		4,2	
	AL-åpen		6,6	
B	B-åpen 10-16		2,9	
	B-åpen 17		2,9	
C	C-åpen 10-16		2,7	
	C-åpen 17-		2,7	
N	N1-åpen		2,0	
	N2-åpen 9-16		2,5	
	N2-åpen 17-		2,5	

Drikkepost:

Det er en felles drikkepost ute i løypa for de lengste løypene. Dette går fram av postbeskrivelsen.

Løpsleder	Sigurd Dæhli/Einar Lund
Løypelegger	Simen Smestad
Kontrollør	Andreas Huber



HAMAR OK
LØTEN OL

PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN

