



HAMAR OK  
LØTEN OL

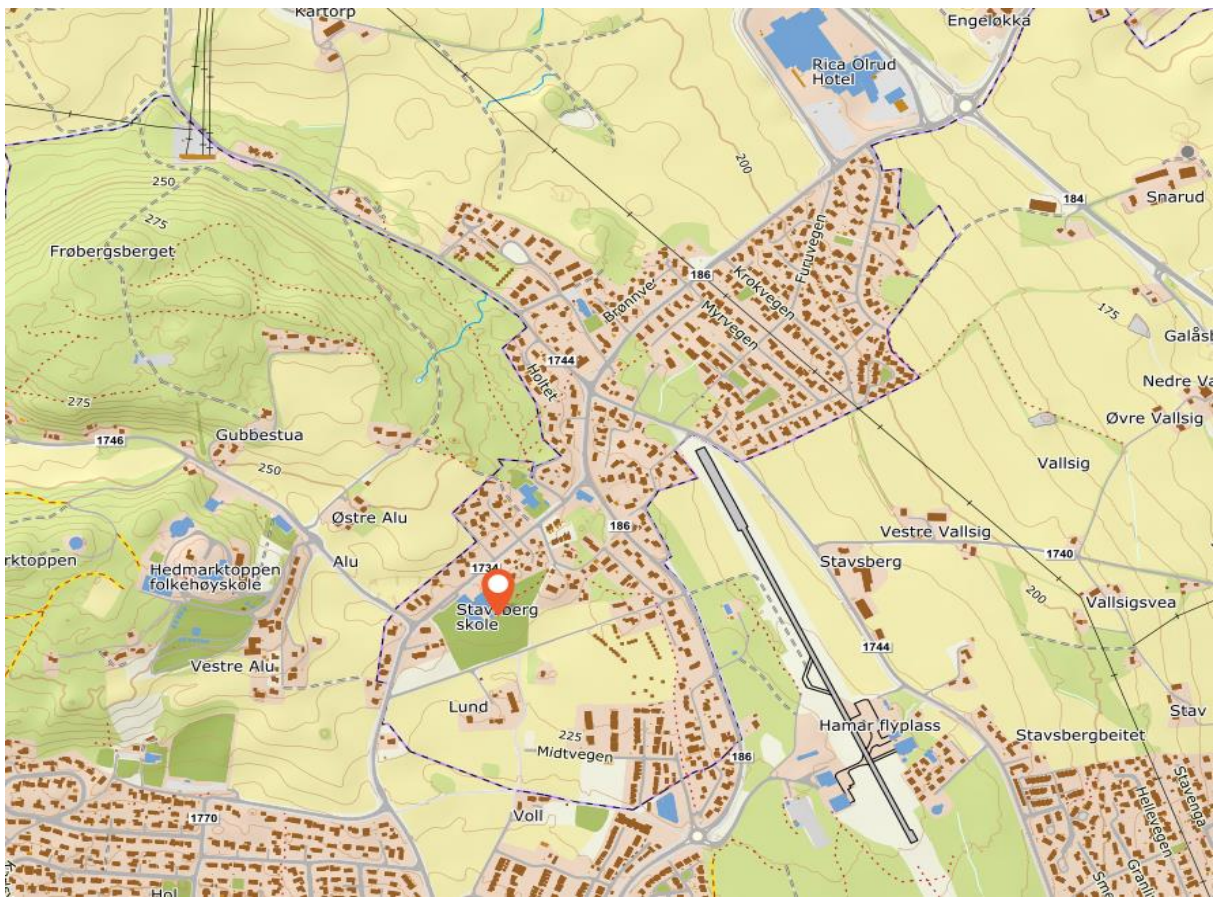
PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN



## PM Løvspretten 20. mai

### Langdistanse

**Fremmøte:** Samlingsplass: Stavsberg skole. Merket fra Olrud kjøpesenter.



HAMAR OK  
LØTEN OL

PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN



**Arena:** Samlingsplass: Stavsberg skole



### **Kart:**

Furuberget/Frøbergsberget utgitt 2023, revidert 2024

1: 7500 for alle klasser (A3 og A4 format) med unntak for N- og C-klassene

1: 5000 D/H 9-10, D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-, N1-åpen, N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-

### **Terreng:**

Terreng er nærrområde til Hamar by, med mange stier, lettløpt, grov kupert, detaljrikt og variert skogbilde. Det er stedvis tett vegetasjon, og noen steder er det utført tynningshogst.

OBS: Det er områder med et tett stinett. Der er ikke alle mindre stier og tråkk med på kartet.



**PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN**



## **Start:**

Avstand fra samlingsplass til start er 1000 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 deles kartet ut på arena. Husk å ta med kartet til start. Åpne klasser har fri start innenfor tidspunktene for ordinær start.

## **Mål:**

De lengste løypene (6,1 km og lengre) har samme målgang på arena som dagen før under Elgdilten.

De andre løypene (5.6 km og kortere) har målposten ved skogskanten mellom Furuberget og Frøbergsberget.

Tiden tas ved denne målposten. Det betyr at etter stempling på målposten, går man rolig tilbake til samlingsplass og leser av brikken ved mål på arena. Fra målposten er det 900 m å gå tilbake til arena.

## **Kommentar til løypene:**

Løypene under Løvspretten er laget med utgangspunktet i traséforslagene til Gudbrand Lien. Han døde dessverre brått i starten av mars.

De lengste løypene (6,1 km og lengre) går både i Furuberget og i Frøbergsberget (samme del som under Elgdilten). I overgangen fra Furuberget til Frøbergsberget krysser løperne en bilvei og bes om å være forsiktig.

Det er drikkepost i de to 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. 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 17-34 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, D/H 13-14, D/H 15-16 annonseres i høytaler. Øvrige premievinnere henter premie i premieteltet når resultatet er klart. Premier ettersendes ikke.

## **Kiosk/kantine/salg:**

Pinseløpenes egen kiosk selger mye godt. O-salgsvogna til O-sport er til stede begge 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:

Nivå	Damer	km	Herrer	km	Målest.	F D/H
A	D 21	7,0	H 21-	9,1	7500	A3
	D 19-20	6,1	H 19-20	9,1	7500	A3
	D 17-18	5,6	H 17-18	7,0	7500	A4/A3
	D 15-16	4,9	H 15-16	6,1	7500	A4/A3
	D 35-	4,9	H 35-	7,0	7500	A4/A3
	D 40-	4,9	H 40-	7,0	7500	A4/A3
	D 45-	4,6	H 45-	6,1	7500	A4/A3
	D 50-	4,6	H 50-	6,1	7500	A4/A3
	D 55-	4,0	H 55-	5,6	7500	A4
	D 60-	4,0	H 60-	5,6	7500	A4
	D 65-	4,0	H 65-	4,6	7500	A4
	D 70-	3,7	H 70-	4,0	7500	A4
	D 75-	2,8	H 75-	3,4	7500	A4
	D 80-	2,8	H 80-	2,8	7500	A4
B	D 13-14	2,9	H 13-14	3,7	7500	A4
C	D 11-12	2,4	H 11-12	2,4	5000	A4
N	D 9- 10	2,0	H 9-10	2,0	5000	A4
Åpne	Klasse	km				
A	AK-åpen	3,7			7500	A4
A	AL-åpen	6,1			7500	A3
B	B-åpen 10-16	2,9			7500	A4
B	B-åpen 17-	3,7			7500	A4
C	C-åpen 10-16	2,4			5000	A4
C	C-åpen 17-	2,5			5000	A4
N	N1-åpen	1,8			5000	A4
N	N2-åpen 9-16	2,0			5000	A4
N	N2-åpen 17-	2,0			5000	A4

Løpsleder	Jan Olav Tuterud / Kristian Storsveen
Løypelegger	Andreas Huber
Kontrollør	Nina Smestad



HAMAR OK  
LØTEN OL

**PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN**

