



Sarpsborg orienteringslag



**NORSK  
ORIENTERING**

**Innbydelse**

**Grålumsprinten**

**Sprint-orientering**

fredag 24. april 2020

Arrangementets hjemmeside: [www.solrenningen.no](http://www.solrenningen.no)

# Grålumsprinten

## Tidsskjema

Sekretariat/påmelding åpne/direkte klasser åpner ca. kl. 16.00

Premieutdeling aktuelle klasser kl. 20.00

## Start

Første start kl. 17.30.00 (estimert.) Fristart 15 sek.

## Frammøte

Deltakere i Grålumsprinten møter på arena, merket fra parkering til arena.

Se opplysninger under 'Adkomst og Parkering'.

## Adkomst og parkering

Merket fra E6/114 Lekevollkrysset,

Avkjøring nr. 7

Det er egen parkering for deltakere i Grålumsprinten.

Ca. 5 min. å gå til arena.

Se kart

Det er forbudt å avvike merket trase fra parkeringen til arena!

## Tidtakingssystem

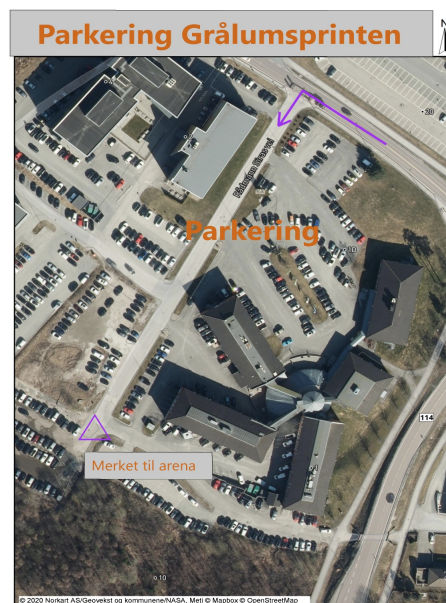
Det benyttes vanlige EMIT brikker til tidtaking og postkontroll.

## Startprosedyre

Opprop -4 min. Fristart ca. 15 sek. Intervall.

## Postbeskrivelser

Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.



## Vei fra arena til start

Ca 1000 m å gå. Alle deltakere må bruke oppvarmingskart som viser korridoren i løpsområdet som skal følges på vei til start. Oppvarmingskart finnes på arena.

Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

## Løpsantrekk / sko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

## Påmeldingsfrister og avgifter

Ordinær påmeldingsfrist 19.4.2020. Etteranmeldingsfrist 21.4.2020

Åpne klasser inntil kl.19:30 på løpsdagen.

Startkontingent ordinære klasser voksne kr. 150, ungdom 100. Etteranmelding 50%

Startkontingent åpne klasser voksne kr. 150, ungdom 100. Brikkeleie kr.50,-

## Klasser og løypelengder

Løypelengdene er målt etter korteste veivalg

Klasse	Løypelengde	Klasse	Løypelengde
D13-16	3,0 km	H13-16	3,5 km
D17-20	3,5 km	H17-20	4,0 km
D21	3,5 km	H21	4,0 km
D40	3,5 km	H40	4,0 km
D50	3,0 km	H50	3,0 km
D60	3,0 km	H60	3,0 km
D70	3,0 km	H70	3,0 km
Direkte A-åpen	4,0 km	Direkte C-åpen 17-	3,0 km
Direkte N2-åpen 10-16	2,8km		

Lengdene er foreløpige

Fig. gjelder for åpne klasser:

- Alle åpne klasser skal ha tilbud om direktepåmelding på arena.
- Arrangør kan opprette kort og lang løype på flere nivå.
- Fri start fra første ordinære start. N-åpen kan starte 1 time før ordinær start.
- Klasser er ikke delt på kjønn.
- Tillatt med samløping og skygge / ledsager.
- Kart for N-åpen, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17- og C- åpen 10-16 deles ut på arena. Øvrige åpne klasser får kart på start. (for øvrig får aldersklasser opp til og med 12 år kart på arena)

## Beskrivelse av løpsområdet

Terrenget som benyttes er slakt eller moderat hellende fra syd mot nord og øst.

Området har variert bebyggelse i form av boligbebyggelse og forretningsbygg, skoler og kontorbygg som er etablert de siste 15 årene. Det er i tillegg et tett nett av bilveier, gangveier, trapper og underganger, samt åpne parkområder og små partier med skog. Moderat kupering.

## Hensyn til publikum og beboere

Løperne må regne med at det er mange fotgjengere og beboere i løpsområdet under arrangementet. Det er flere passasjer/kryssinger av mindre veier hvor deltakere må ta hensyn til andre som er i området.

## Trafikksikkerhet

Det er rush-trafikk i gatene før og delvis under arrangementet.

Løperne er ansvarlig for egen sikkerhet og må ta hensyn til alle typer kjøretøy under løpet. Løypene vil krysse veier med middels stor trafikk (40 og 50 sone) på definerte krysningpunkter.

Krysningspunktene er flere steder markert med bukker og merkebånd for å hjelpe løperne å krysse på rett sted. Løperne skal passere mellom bukkene på begge sider av veien.  
Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

Arrangøren har vakter for å redusere risiko for uønskede hendelser. På oppvarmingskartet er det et eksempel på krysningspunkt.



## Kart

Nytegnet kart 2020.  
Målestokk 1:4 000,  
ekvidistanse 2 meter.  
Kartet er tegnet av  
Kristen Treekrem.



Kartprøve

## Fair play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller publikum å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet.

Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som ikke passerbare, uavhengig av den reelle passerbarheten.

I noen tilfeller er slike detaljer, eller grensen mellom passerbar og ikke passerbar detalj markert med sperrebånd i terrenget. Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

## Løperdrikke

Det er saft og vann på arena til løpere.

## Resultater

Speakertjeneste på arena. Offisielle resultatlistene blir slått opp fortløpende på arena.

## Overnatting

Sarpsborg orienteringslag har et samarbeide med Quality Hotell. Sarpsborg (samme som VM- 2019 senteret) om overnatting i forbindelse med Grålumsprinten fredag 24. april.

Hotellet kan tilby overnatting i enerom, dobbeltrom eller familierom til reduserte priser. I prisen inngår også frokost og gratis adgang til badeland. Den reduserte prisen gjelder for 1 eller 2 dager. Booking gjøres direkte til hotellet ved å oppgi kode: **Grålumsprinten**. Vær

raskt ute! Tilbudet er begrenset, da pågangen for overnatting er stor, ikke minst pga russetreff i distriktet.

### **Klager**

Klageskjema fås på løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig til løpskontoret på arena innen 15 minutter etter resultatliste med klagefrist er slått opp og annonsert av speaker på arena. Klager levert etter denne fristen blir avvist.

### **Førstehjelp**

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena. Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i sekretariatet.

Ved behov for hjelp under løpet, ta kontakt med postmannskap. Disse bærer refleksvest.

### **Toaletter, dusj og garderober**

Det er toaletter dusj og garderober på arena.

### **Salg**

Arrangøren har kiosksalg innendørs på arena.

**4All Sports** har salg av sportsutstyr på arenaen.

### **Premieutdeling**

Premieutdeling i aktuelle klasser starter umiddelbart etter at siste løper er i mål.

Premiering til alle i N2-åpen 10-16. Forøvrig ingen premiering i andre klasser.

### **Løpsledelse**

Løpsleder: Tom Wahlgren, 91117106, email: [tom.wahlgren@gmail.com](mailto:tom.wahlgren@gmail.com)

Ass. Løpsleder: Anders Lunde

Løypelegger: Tormod Jensen, 90125387, email: [tormod.jensen@terratec.no](mailto:tormod.jensen@terratec.no)

Start: Stein Juliussen

### **Andre roller**

Mål og tidtaking: Jon Roar Odden

## **Samarbeidspartnere:**

***noname***

---



**Quality Hotel™**  
**Sarpsborg** Sarpsborg  
, Norge

