

Bulletin 2

Velkommen til Sarpsborg og Solrenningen 2023



Sarpsborgolag.no

SOLRENNINGEN

14-16 april 2023 WRE/NC

OVERSIKT



SLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

INNHold

Side

PROGRAM	3
LOKALISERING/TRANSPORT	4-5
FELLES INFORMASJON FOR ALLE LØP	6-8
GENERELL KONKURRANSE INFORMASJON	9
SPRINTLØP 14. APRIL	10-12
MELLOMDISTANSE 15.APRIL LANGDISTANSE 16.APRIL WORLD CUP-KVALIFISERING(WRE) / NORGESCUP	13-18
LØPSLEDELSE, DELEGERTE, KONTROLLØRER	19

PROGRAM



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

SOLRENNINGEN 2023

Arrangementet går over 3 dager og består av sprintløp med innlagt KM sprint nær byens sentrum fredag 14.4 og mellom- og langdistanse på Rudskogen 15.4 og 16.4. Alle løpene er individuelle med egen premiering. Det er Norgescup for senior eliteklasser og WorldCup(WRE) kvalifisering lørdag og søndag. Disse har egen påmelding.

PROGRAM OVERSIKT

Fredag 14. april	16.00	Løpskontor åpner	Sprint Sarpsborg
	18.00	Første start	
	19.00	Påmelding åpne klasser stenger	
	20.00	Premieutdeling	
	20.30	Mål stenger	
Lørdag 15. april	09.00	Løpskontor åpner	Mellomdistanse Rudskogen
	10.00	Første start N1-åpen	
	11.00	Første start øvrige klasser	
	12.00	Påmeld. åpne klasser stenger	
	16.00	Premieutdeling	
	16.30	Mål stenger	
Søndag 16. april	08.00	Løpskontor åpner	Langdistanse Rudskogen
	09.00	Første start N1-åpen	
	10.00	Første start øvrige klasser	
	11.00	Påmeld. åpne klasser stenger	
	15.00	Premieutdeling	
	16.00	Mål stenger	

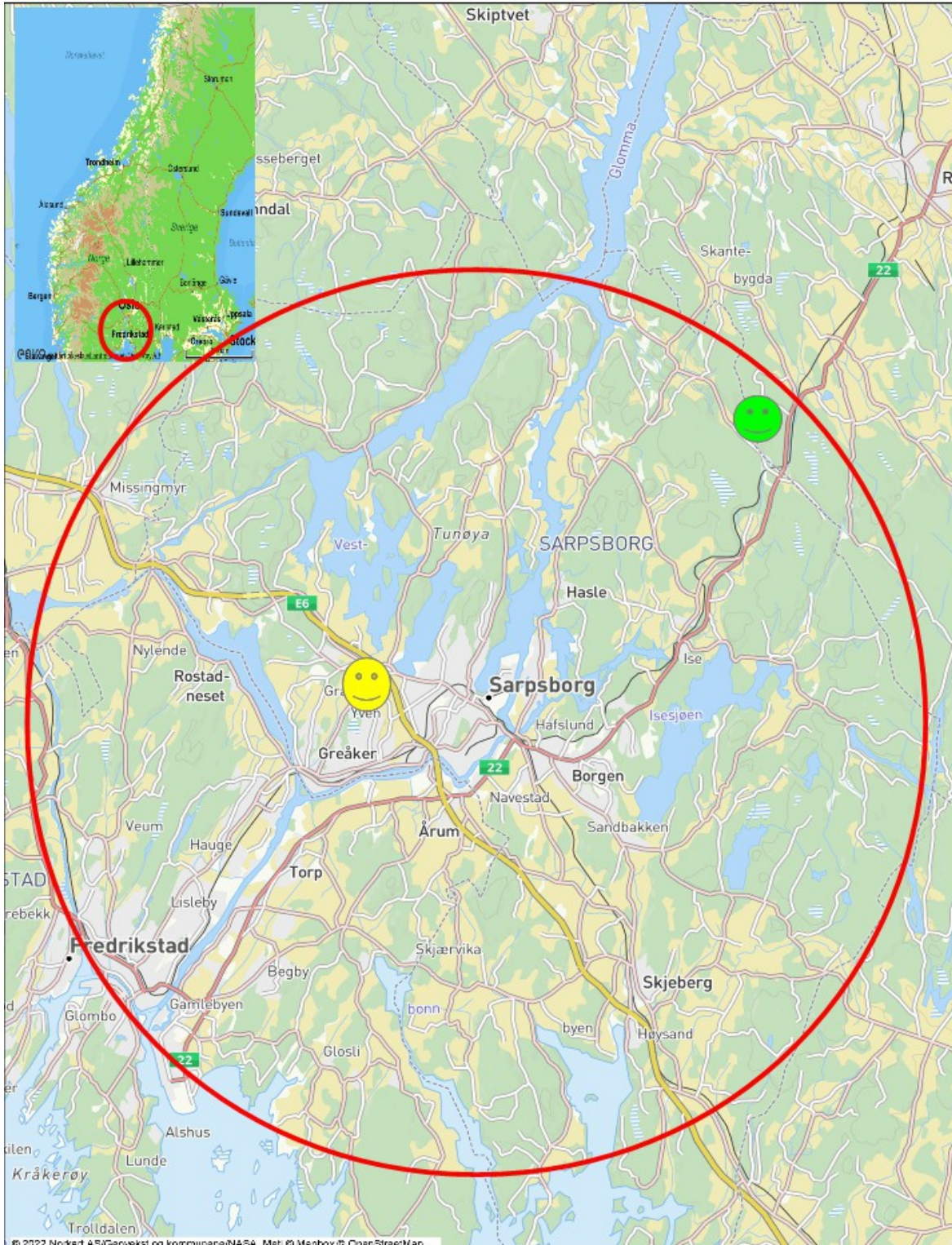
LOKALISERING/ TRANSPORT



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

Sprintrace 😊

Forest races 🟢

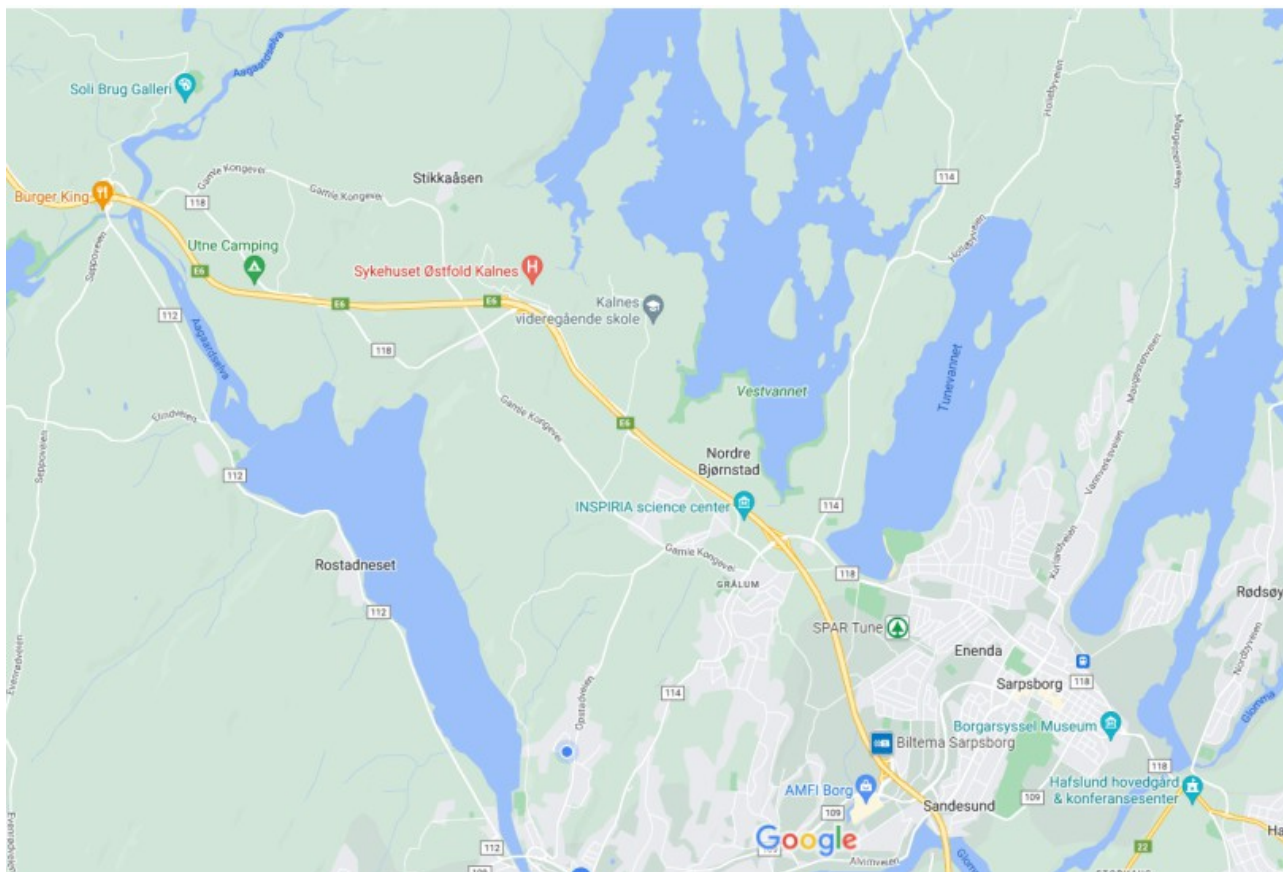


LOKALISERING/ TRANSPORT



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

DEL AV SENTRALE SARPSBORG



KOMME TIL SARPSBORG

Fly til Oslo eller Sandefjord Lufthavn Torp

Tog fra Oslo city / airport Gardermoen.

Tog fra Gøteborg, Stockholm, København

Buss fra Gøteborg, Stockholm, København

REISE TIL LØPENE

Kontakt arrangøren: info@solrenningen.no

FELLES INFORMASJON FOR ALLE LØP



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

SEKRETARIAT / INFO

Sekretariat / Info er løpskontoret for Solrenningen 2023. Her får du følgende tjenester:

- Utdeling av leide brikker, kart for løpere opptil 12 år , N og C deltakere.
- * Ekstra følgekart
- Endring av brikkenummer/leie av ny brikke.
- Betaling for påmeldinger (gjelder utenlandske klubber).
- Kjøp av parkeringsbillett
- Ekstra kopier av Bulletin 2
- Påmelding i åpne klasser

PÅMELDINGER

Påmelding via **Eventor** (<http://eventor.orientering.no>)

Systemet kan også brukes av utenlandske klubber gjennom først å opprette klubben som ny bruker. Etteranmelding: Inntil 11.4 kl. 23.59 via Eventor.

MERK! Etteranmeldte må påregne å starte før ordinær starttid.

Direktepåmelding i åpne klasser på arena alle dager. Fri start.

Endringer av brikkenummer, klubb eller klasse blir fakturert tilsvarende etteranmelding etter at etteranmeldingsfrist har utløpt. Sendes: raceoffice@solrenningen.no

PÅMELDINGSFRISTER

Ordinær påmeldingsfrist 3.4.2023. Etteranmeldingsfrist 11.4.2023 kl. 23.59.

Åpne klasser inntil 1 time etter første start på løpsdagen.

BETALING

Alle norske klubber faktureres i ettertid.

Utenlandske klubber betaler på forhånd før start. Betaling kan gjøres via bank eller med bankkort i info-kiosken. Ved bank betaling, ta med kvittering fra transaksjonen! Betaling er i norske kroner (NOK). Viktig merknad: Betaleren skal dekke alle bankgebyrer.

Betalingsmottaker: Sarpsborg orienteringslag, Postboks 126, 1701 Sarpsborg,
Kontonummer 1090.08.00202 BIC: DNBANOKKXXX IBAN: NO9110900800202. Bank:
DNB Torggata 6, 1707 SARPSBORG. Angi klubbnavn ved betaling.

PREMIERING

I henhold til NOF's bestemmelser.

FELLES INFORMASJON FOR ALLE LØP



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

TRENING

Det blir mulig å få kjøpt kart for egne treningsopplegg.

Se <https://www.solrenningen.no/trening/> for oversikt og priser. Det blir også lagt ut kart med treningsløyper for individuell bruk på arrangementets hjemmeside. Disse er gratis å bruke.

INNKVARTERING / OVERNATTING

Sarpsborg orienteringslag har et samarbeide med Quality Hotel, Sarpsborg (samme som VM- 2019 senteret) om overnatting i forbindelse med sprinten fredag 14. 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: 19659 og Sarpsborg O-lag. Vær tidlig ute! Tilbudet er begrenset. Alternativ innkvartering se:

<https://www.solrenningen.no/overnatting/>

ÅPNE KLASSER

Fig. gjelder for åpne klasser:

- Alle åpne klasser har tilbud om direktepåmelding på arena.
- 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)
- Ingen premiering i åpne klasser
- Det er ønskelig med påmelding på forhånd.

LØPERDRIKKE

Det er saft og vann på arena til løpere. Løyper med stipulert vinnertid over 1 time har væskeposter i terrenget. Se markering på løpskart.

RESULTATER

Speakertjeneste på arena lørdag og søndag. Live resultater på internet. Offisielle resultater på Eventor etter løpet.

KLAGER

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

FELLES INFORMASJON FOR ALLE LØP



SOLRENNINGEN

14-16 april 2023 WRE/NC

FØRSTEHJELP

Det er førstehjelp til stede på arena. Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i sekretariatet eller ved startområdet. Det er ikke hjelpepersonell i løpsområdet.

SYKEHUS

Sentralsykehuset for Østfold er beliggende ca 3 km. nord for Sarpborg sentrum.

VIKTIGE TELEFONNUMMER

Politi, Alarmtelefon: 112

Ambulans / Sykebil: 113

Brann: 110



KONKURRANSEREGLER OG BESTEMMELSER

Arrangementet er organisert i henhold til de siste konkurransereglene for IOF Foot Orienteering-arrangementer datert 19. januar 2022. og NOF konkurranse bestemmelser og retningslinjer.

IOF-rådsbeslutningen tatt 4. mars 2022 for suspenderte IOF-medlemsforbund er også implementert.

FORBUDTE OMRÅDER

Forbudte områder er vist på: <https://www.solrenningen.no/sperret-omrade-blocked-area/>. Opphold i forbudte områder med et orienteringskart eller testing av veivalg vil føre til diskvalifisering i alle tilfeller. Sprint terrenget er under «open embargo», hvilket betyr at deltakerne ikke har tillatelse til å være i området fra kl. 16:00 på konkurranse dagen og inntil siste starter har fullført.

Alle skogs terreng er under «strict embargo». Deltakerne har ikke lov til å være i terrenget før langdistansen er ferdig.

TIDLIGERE KART OVER KONKURRANSEOMRÅDE

Gamle konkurransekart er tilgjengelig på: <https://www.solrenningen.no/gamle-kart/> Men merk at IOF-regel 14.6 sier "På konkurransedagen er bruk av ethvert kart over konkurranseområdet av konkurrenter eller lagledere forbudt frem til tillatt av arrangøren».

Dette inkluderer kopier av gamle kart – la dem ligge igjen!

TIDTAKING

Sprint fredag	Det benyttes vanlige EMIT brikker til tidtaking og postkontroll. Påmelding uten egne brikker, utløser automatisk leiebrikke.
Skogsløp lørdag og søndag	Ordinære klasser samt eliteklasser som ikke er Norgescup/WRE benytter vanlige EMIT brikker til tidtaking og postkontroll. Eliteklassene for Norgescup/WRE benytter emiTag til tidtaking og vanlige Emit brikker til postkontroll. Emit brikker og emiTag kan leies av arrangøren for kr. 50 pr. stk. Påmelding uten egne brikker, utløser automatisk leiebrikke.

SPRINTLØP 14. APRIL



S LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

FRAMMØTE

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

ADKOMST OG PARKERING

Merket fra E6/114 Lekevoll, Avkjøring nr. 7

Det er egen parkering for deltakere i sprinten.

Ca. 5 min. å gå til arena.

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

FORBUDTE OMRÅDER

Områder angitt med vertikale striper i lilla på konkurransekartet samt all bebyggelse og dyrket mark (svarte prikker på gult) er forbudte områder. Kryssing av slike områder fører til diskvalifikasjon. En deltaker har kun adgang til konkurranseområdet under sitt eget løp.

KLASSER OG LØPELENGDER SPRINT

Løpelenngdene er målt etter korteste veivalg. Lengdene er foreløpige og kan bli justert.

Klasser med blå tekst er KM klasser.

Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk
H21-	A	3,0	1:4 000	D40-	A	2,2	1:4 000	AL-åpen	A	3,4	1:4 000
D21-	A	2,8	1:4 000	D50-	A	2,2	1:4 000	AK-åpen	A	2,6	1:4 000
H17-20	A	3,2	1:4 000	D60-	A	2,2	1:4 000	B-åpen 10-16	B	2,4	1:4 000
D17-20	A	2,7	1:4 000	D70-	A	2,2	1:4 000	B-åpen 17-	B	2,4	1:4 000
H40-	A	2,6	1:4 000	D80-	A	2,2	1:4 000	C-åpen 10-16	C	2,2	1:4 000
H50-	A	2,6	1:4 000	H15-16	A	2,6	1:4 000	C-åpen 17-	C	2,2	1:4 000
H60-	A	2,6	1:4 000	D15-16	A	2,2	1:4 000	N2-åpen 9-16	N2	2,0	1:4 000
H70-	A	2,2	1:4 000	H13-14	B	2,4	1:4 000	N2-åpen 17-	N2	2,0	1:4 000
H80-	A	2,2	1:4 000	D13-14	B	2,4	1:4 000	N1-åpen	N1	1,8	1:4 000

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.

SPRINTLØP 14. APRIL



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

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 krysningspunkter.

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.



KARTUTSNITT

Nytegnet kart 2022/2023

Målestokk 1:4 000,
ekvidistanse 2 meter.

Kartet er tegnet av
Kristen Treakrem.



Kartprøve

STARTKONTINGENTER SPRINT

KM klasser: D/H -16 kr. 150, D/H -17 Kr. 300. 50% tillegg for etteranmelding.

Ordinære klasser: D/H -16 kr. 150, D/H -17 Kr. 300. 50% tillegg for etteranmelding

Åpne klasser: D/H -16 kr. 150, D/H -17 Kr. 300. **Ikke** tillegg for etteranmelding.

SPRINTLØP 14. APRIL



SOL LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

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!

TOALETTER

Det er toaletter i tilknytning til 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.

Se skisse.

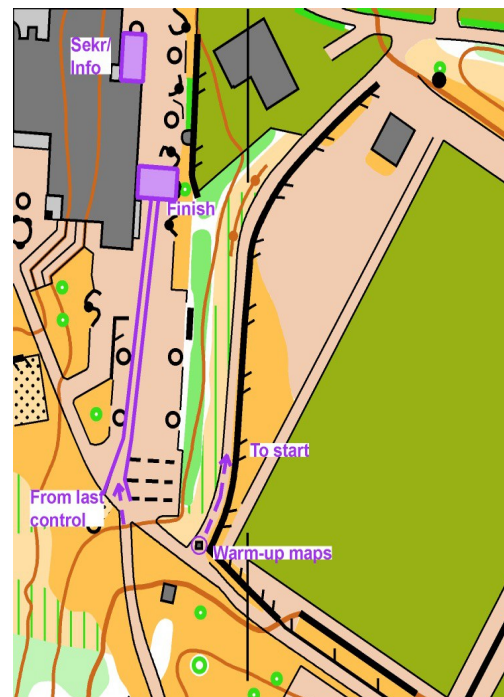
Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

TIDTAKINGSSYSTEM

Det benyttes vanlige EMIT brikker til tidtaking og postkontroll.

STARTPROSEDYRE

Opprop -4 min. Fristart ca. 30 sek. Intervall.





WORLD CUP-KVALIFISERING(WRE) / NORGESCUP

FRAMMØTE

Alle deltakere må møte på arena. Fra arenaen skal alle deltakerne gjennom en portal for startsjekk og sjekk av brikke på vei til start. Deltakere som ikke har passert startsjekk blir registrert som «ikke startet».

ADKOMST OG PARKERING

Merket fra RV 22 ved avkjøring til Rudskogen motorsenter.
Parkering ved arena på fast underlag. Parkeringsavgift kr. 50 pr. dag for personbiler. Kr. 250 pr. dag for busser. Parkeringsbevis kjøpes i informasjonsteltet på arena fredag, lørdag eller søndag. Beviset legges i bilvinduet før utkjøring. Betaling med VIPPS eller bankkort.

TIDTAKINGSSYSTEM

Ordinære klasser samt eliteklasser som ikke er Norgescup/WRE benytter vanlige EMIT brikker til tidtaking og postkontroll.
Eliteklassene for Norgescup/WRE benytter emiTag til tidtaking og Emit brikker til kontroll. Emit brikker og emiTag kan leies av arrangøren for kr. 50 pr. stk.
Påmelding uten egne brikker, utløser automatisk leiebrikke.

KART/LØPETRYKK

Nytegnet kart 2022/2023. Målestokk 1:10 000 og 1:7500, ekvidistanse 5 meter.
Løyper er trykket på vannfast papir. Plastposer er tilgjengelig ved start for de som ønsker dette.
Alle eliteløypene er trykket på offsett, mens resterende løyper er digitalt trykket.
Kartet er tegnet av Kristen Treekrem.
Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

PÅMELDING NORGESCUP/WRE

Løpere som blir påmeldt i Norgescup/WRE klasser blir seedet etter WRE seedingsregler.
Nasjoner som ønsker sine løpere i samme klasse må løpe i eliteklasser uten WRE seeding.

STARTNUMMER

Løpere i alle klasser skal bære startnummer. Løpere uten startnummer blir nektet start.
Av miljøhensyn ønsker vi at deltakerne tar med sikkerhetsnåler selv. Det vil være ekstra nåler i sekretariat/info.

MELLOMDISTANSE 15.APRIL
LANGDISTANSE 16.APRIL



SOLRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

STARTPROSEDYRE INDIVIDUELT

Opprop -3 min. Alle eliteklassene har 3 min. startintervall. Ordinære klasser har 1 min. Startintervall. Åpne klasser har fri start. Du kan starte på en startenhet og følge merket rute til startpunkt

STARTBOKSER

Det er stille start, ingen opprop. Deltakerne vil passere tre påfølgende startbokser i Start-systemet, og være ett minutt i hver.

- 3 boks

Du går inn når klokken foran den første startboksen (-3 viser starttiden din. Dette vil være 3 minutter før du skal starte. På dette tidspunktet vil bib-nummeret og starttidspunktet ditt bli sjekket.

- 2 boks

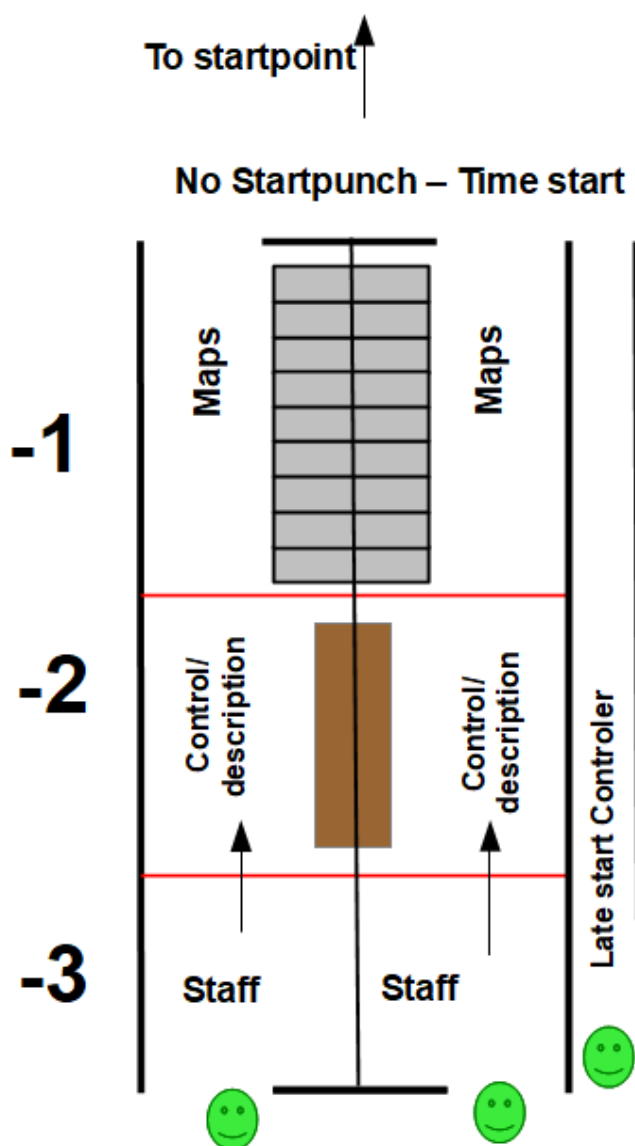
Du kan ta en løs kontrollbeskrivelse for klassen din i den andre boksen. Du må medbringe egen holder til kontrollbeskrivelsen. Det er ditt ansvar å ta den rette!

- 1 boks

I denne siste boksen går du til kartesken med ditt kart. 5 sekunder før start vil en klokke begynne å pipe. Det siste pipet er startpipet og er lengre enn de andre. Du kan ta kartet ved første pipetone. Løpet ditt starter ved startpipet. Det er ditt ansvar å ta riktig kart, vennligst ta kun ett.

Fra startboksen er det merket rute til startpunkt. Startpunktet er merket med kontrollflagg i terrenget og start trekant på kartet. Merket rute fra denne boksen til startpunktet skal følges.

EKSEMPEL MINUTT START



MELLOMDISTANSE 15.APRIL
LANGDISTANSE 16.APRIL



SOL LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

SEN START

Hvis du kommer til start etter riktig starttidspunkt, må du melde deg i « sent startfelt» hvor en funksjonær vil veilede deg. Det er fortsatt ditt ansvar å tømme brikken din. Kontrollbeskrivelser og konkurransekartet vil bli overlevert av en funksjonær. Du vil bli fortalt når du skal begynne. Starttiden din vil bli registrert ved å bruke en startenhet.

I henhold til IOF-regel 22.9

- I en intervallstart, hvis deltakeren er på startlinjen mindre enn halve startintervallet etter starttidspunktet, må de starte umiddelbart.
- I en intervallstart, hvis deltakeren er på startlinjen mer enn halvparten av startintervallet etter starttidspunktet, må de starte på neste ledige halvstart intervall.

Resultatene til konkurrenter som starter for sent vil være basert på deres opprinnelige starttid uten tidskompensasjon. Bare hvis deres forsinkelse skyldes feilen til arrangøren vil din faktiske starttid bli brukt (IOF Foot O-regel 22.10).

Hvis du kommer for sent, enten det er din eller arrangørens feil, ikke diskuter dette med startlederne. I stedet, hvis du mener arrangøren er ansvarlig, kan du klage etter å ha fullført løpet, ved «Rød Utgang» før du forlater målområdet.

OVERSIKT MELLOMDISTANSE KLASSE

Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk
H21-WRE	A	6000	1:10 000	H80-	A	2400	1:7 500	H13-14	B	2700	1:10 000
D21- WRE	A	4800	1:10 000	H85-	A	2400	1:7 500	D13-14	B	2700	1:10 000
H19-20 E	A	4400	1:10 000	D35-	A	3600	1:10 000	H11-12	C	2500	1:10 000
D19-20 E	A	3700	1:10 000	D40-	A	3200	1:10 000	D11-12	C	2500	1:10 000
H17-18 E	A	4200	1:10 000	D45-	A	3200	1:10 000	H9-10	N2	2200	1:10 000
D17-18 E	A	3500	1:10 000	D50-	A	2700	1:7 500	D9-10	N2	2200	1:10 000
H35-	A	4100	1:10 000	D55-	A	2700	1:7 500	AL-åpen	A	3300	1:10000
H40-	A	3700	1:10 000	D60-	A	2400	1:7 500	AK-Åpen	A	2500	1:10000
H45-	A	3700	1:10 000	D65-	A	2400	1:7 500	B-åpen 10-16	B	2700	1:10 000
H50-	A	3300	1:7 500	D70-	A	2400	1:7 500	B-åpen 17-	B	2700	1:10 000
H55-	A	3300	1:7 500	D75-	A	2200	1:7 500	C-åpen 10-16	C	2500	1:10 000
H60-	A	2700	1:7 500	D80-	A	2200	1:7 500	C-åpen 17-	C	2500	1:10 000
H65-	A	2400	1:7 500	D85-	A	2200	1:7 500	N2-åpen 9-16	N2	2500	1:10 000
H70-	A	2400	1:7 500	H15-16	A	3500	1:10 000	N2-åpen 17-	N2	2500	1:10 000
H75-	A	2400	1:7 500	D15-16	A	3100	1:10 000	N1-åpen	N1	2200	1:7 500

MELLOMDISTANSE 15.APRIL
LANGDISTANSE 16.APRIL



SOL LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

OVERSIKT LANGDISTANSE KLASSER

Solrenningen Langdistanse – H/D21- WRE er eliteklasser for WRE/NorgesCup klasser

Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk	Klasse	Nivå	Løype- lengde	Målestokk
H21-WRE	A	14100	1:15 000	H80-	A	3200	1:7 500	H13-14	B	3400	1:10 000
D21-WRE	A	9100	1:15 000	H85-	A	3200	1:7 500	D13-14	B	3400	1:10 000
H19-20E	A	10200	1:15 000	D35-	A	5700	1:10 000	H11-12	C	3200	1:10 000
D19-20E	A	6800	1:15 000	D40-	A	5100	1:10 000	D11-12	C	3200	1:10 000
H17-18E	A	8600	1:15 000	D45-	A	4300	1:10 000	H9-10	N2	2100	1:10 000
D17-18E	A	5700	1:15 000	D50-	A	4600	1:7 500	D9-10	N2	2100	1:10 000
H35-	A	8200	1:10 000	D55-	A	4400	1:7 500	AL-åpen	A	7100	1:10 000
H40-	A	7700	1:10 000	D60-	A	4000	1:7 500	AK-Åpen	A	4900	1:10 000
H45-	A	6400	1:10 000	D65-	A	3600	1:7 500	B-åpen 10-16	B	2700	1:10 000
H50-	A	5800	1:7 500	D70-	A	3600	1:7 500	B-åpen 17-	B	2700	1:10 000
H55-	A	5600	1:7 500	D75-	A	3200	1:7 500	C-åpen 10-16	C	2700	1:10 000
H60-	A	4600	1:7 500	D80-	A	3200	1:7 500	C-åpen 17-	C	2700	1:10 000
H65-	A	4600	1:7 500	D85-	A	3200	1:7 500	N2-åpen 9-16	N2	2500	1:10 000
H70-	A	4600	1:7 500	H15-16	A	5800	1:10 000	N2-åpen 17-	N2	2500	1:10 000
H75-	A	4600	1:7 500	D15-16	A	5100	1:10 000	N1-åpen	N1	2200	1:7 500

H/D21- WRE er eliteklasser for WorldCup kvalifisering(WRE) og NorgesCup (Lengdene er foreløpige og kan bli justert.)

TERRENG

Mellomdistanse

Terrenget er åpent og lettløpt med lite lyng og undervegetasjon. Deler av terrenget er svært detaljert og setter store krav til nøyaktig orientering. Siste del av alle løyper skal innom et kupert område med noe skråli og til dels tett vegetasjon.

Langdistanse

Terrenget er stort sett lettløpt med lite lyng og undervegetasjon. Terrenget er småkupert med innslag av kupert område. Det er lite hogst i området og det som er grønt på kartet er stort sett lav furuskog.

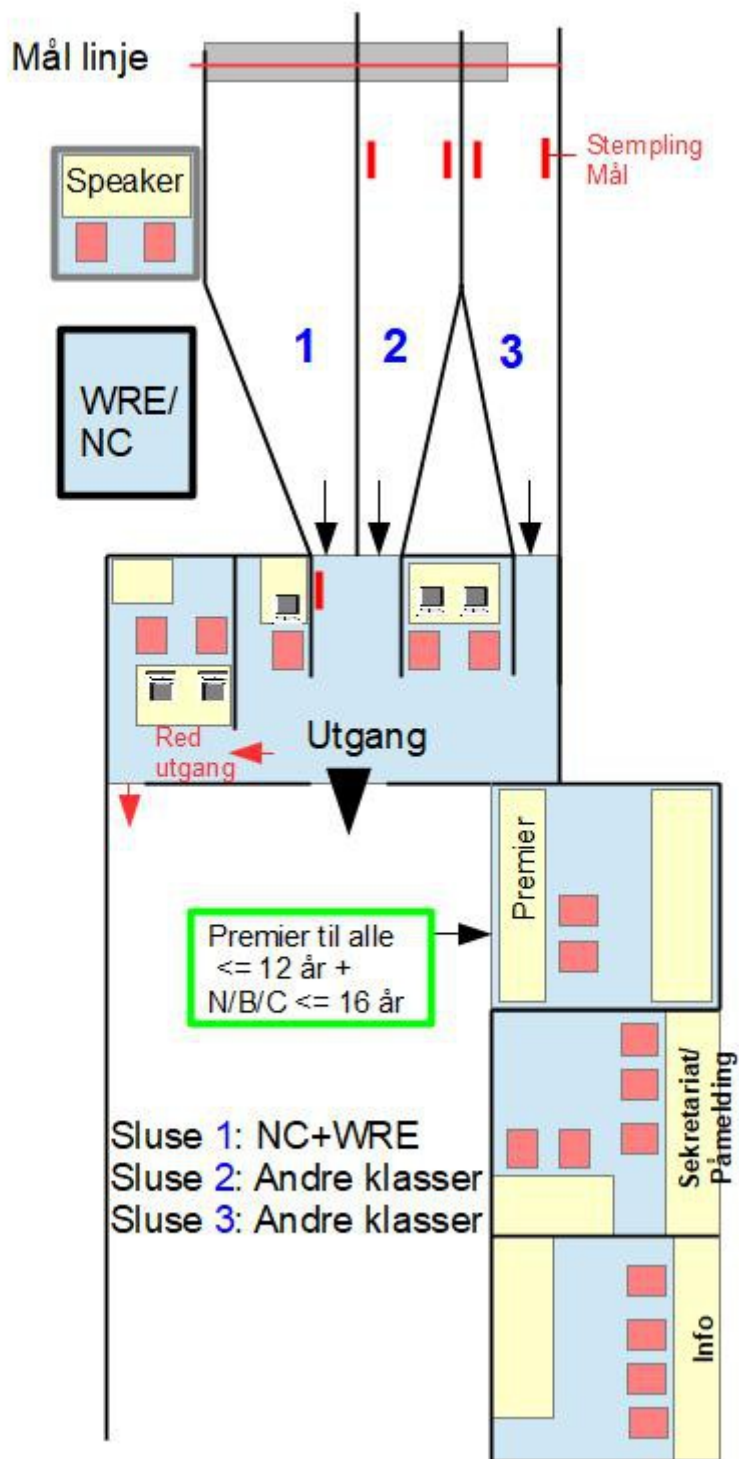


MELLOMDISTANSE 15.APRIL
LANGMDISTANSE 16.APRIL



SOL LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

Mål sluser fra siste post





I MÅL

Emit brikke Du må bruke en av enhetene på mållinjen. Tiden stopper først når du prikker en av disse enhetene.	EmitTags For løpere i WRE klasser stopper tiden ved passering av mållinjen. Disse må i tillegg lese av Emit brikken i mål.
---	--

ETTER MÅL LINJEN

Skissen ovenfor viser hvordan mål-systemet fungerer. Etter målgang vil du bli ledet til en avlesningsstasjon for å lese av brikken din. Systemet vil sjekke om du har besøkt alle postene i løypa i riktig rekkefølge. Strekktider vil bli gitt til hver deltaker etter avlesning. Du må lese av brikken din, selv om du ikke har fullført løpet. Hvis du ikke leser av, vil du bli ansett som "savnet i skogen", noe som kan føre til et søk i skogen etter deg. Hvis du bruker en leid brikke, må du returnere brikken etter avlesningen. Hvis avlesningen viser en feil eller mangel, ikke diskuter dette med avlesningsfunksjonæren, men fortsett til «Rød Utgang» i stedet. Du kan også kontakte «Rød Utgang» dersom du startet for sent og mener det er arrangørens feil.

STARTKONTINGENTER MELLOMDISTANSE OG LANGDISTANSE

WRE/NorgesCup: D/H21- WRE Kr. 500. 50% tillegg for etteranmelding.
Ord. Klasser: D/H-16 kr. 200, D/H17- Kr. 400. 50% tillegg for etteranmelding
Åpne klasser: D/H-16 kr. 200, D/H17- Kr. 400. **Ikke** tillegg for etteranmelding.

TOALETTER, DUSJ

Det er toaletter og dusj i tilknytning til arena. Dusj har begrenset kapasitet.

BARNPARK/SMÅTROLL

Barnepark (eldre enn 2 år) og Småttroll på arena lørdag og søndag. Pris kr.50

SALG PÅ ARENA

Arrangøren har kiosksalg med variert tilbud på arena. Både kald mat og varm mat. **4All Sports** har salg av sportsutstyr.

PREMIEUTDELING

Premieutdeling i aktuelle klasser starter umiddelbart etter at siste løper er i mål. Premiering til alle i N1-åpen. Premiering i andre klasser etter NOF's regler.

OPPLYSNINGER OG MER INFO

Se www.solrenningen.no

LØPSLEDELSE, DELEGERTE,
KONTROLLØRER



SOL LRENNINGEN
14-16 april 2023 WRE/NC

LØPSLEDER / LØYPELEGGERE / TEKNISK DELEGERTE

Løpsleder: Anders Lunde
Intern kontrollør: Tom Wahlgren

Løypelegger sprint: Stian Jensen
Løypelegger mellomdistanse: Tormod Jensen
Løypelegger langdistanse: Stein Juliussen

Teknisk delegerte: NorgesCup/WRE: Jan Arild Johnsen, NOF.
Teknisk delegerte: NorgesCup/WRE: Anders Nordberg, NOF

Løype kontrollør ordinære klasser: Sprint fredag: Henrik Ottesen, FSK
Løype kontrollør ordinære klasser: Mellomdistanse lørdag: Pål Angvoll, FSK
Løype kontrollør ordinære klasser: Langdistanse søndag: Bent Galborg, IØOK

Samarbeidspartnere



Quality Hotel™
Sarsborg
Sarsborg , Norge

SKODA

noname



OUTSTYR.NO

Velkommen