



Innbydelse til

Larviksprinten m/knockout-sprint

lørdag 15.august 2009

Velkommen til et nytt spennende sprintkonsept fra Larvik OK. Vi har laget et morsomt konsept med prolog og en herlig knockout-sprint for hovedklassene. De andre klassene løper vanlig sprintløype samtidig som prologen foregår. I tillegg inngår MOT.TV-cup for ungdomsklassene.

Arena:

Valby skole er arena. Det blir merket fra avkjøringen til Valby på RV303 mellom Larvik og Sandefjord.

Tidsskjema:

11:00 Start prolog (alle klasser)
12:30 Premieutdeling prolog
13:00 Knockout-sprint kvartfinaler
14:00 Knockout-sprint semifinaler
15:00 Knockout-sprint finaler
15:30 Premieutdeling knockout-sprint

Klasser og løyper prolog (start fra 11:00)

Herreklasser	Lengde	Dameklasser	Lengde
Knockout-H	2,9 km	Knockout-D	2,7 km

* = MOT-TV-cup (15-16 klassene deltar i knockoutklassene hvor prologen gjelder)

Knockout-opplegget:

Klassene er åpne for alle som vil prøve seg, men hovedtanken er aldersgruppen 15-39 år.

De 24 beste løperne fra prologen kvalifiserer seg til kvartfinale. I kvartfinale, semifinale og finale vil det være fellesstart.

Kvartfinalene vil bestå av 4 heat á 6 løpere. I kvartfinalene går de 3 beste fra hvert heat videre til semifinale. I Semifinale vil det være 2 heat á 6 løpere. Fra semifinalen går de 3 beste fra hvert heat videre til finalen. Kvartfinaler, semifinaler og finaler har 6-7 minutters løpetid, med masse veivalg for å kunne avgjøre. Startordningen i kvartfinalene bestemmes ut fra resultatene i prologen.

Andre klasser og løyper (Start fra klokken 11:00)

Herreklasser	Lengde	Dameklasser	Lengde
H40	2,8 km	D40	2,6 km
H50	2,8 km	D50	2,6 km
H60	2,6 km	D60	2,6 km
H70	2,4 km	D70	2,4 km
H13-14*	2,5 km	D13-14*	2,5 km
H-12	2,2 km	D-12	2,2 km
N-åpen	1,5 km		



Kart

Ulike utsnitt av sprintkartet Valby - målestokk 1:4000 med 2 meter ekvidistanse. Synfart og digitalisert av Ole Petter Aasrum og utgitt av Larvik OK i 2009. Digitaltrykk fra Konkylie Data.

Terreng

Et spennende boligområde med lite trafikk i lav hastighet. Området er spennende bygd m.h.t. gode sprintstrek med flere veivalg. Det er mange parker og skogsområder overalt rundt boligområdet, som gir gode muligheter for spennende sprintløyper.

Prologen for alle klasser får stor andel i terrenget.

Start

Starttider (se tidsskjema)

Prologen har max 10 min å gå til start. Knockoutsprintenes kvartfinaler, semifinaler og finaler starter fra arena.

Barneparkering: Ved samlingsplass

Småttroll: Ved samlingsplass frem til kl. 13.00. Kr. 20,-

Premiering

Vi har et flott premiebord og premierer etter NOFs regler.

Påmelding

WebEntry fram til onsdag 12.august (kl. 20:00). Etteranmelding på WebEntry fram til torsdag kveld, deretter kun ved oppmøte inntil 1 time før start lørdag.

Startkontigenter

t.o.m. 16 år – 60,- kr, f.o.m. 17 år – 100,- kr, knockoutsprintklassene – 160,- kr.
50% etteranmeldingsgebyr.

Dusj og toaletter på arena

Det finnes dusj og toaletter i garderobes. Samt åpne toaletter i Valby Grendehus.

Kiosk

Det blir tilbud om kiosk med diverse varm og kald mat på arena.

Trening

Larvik OK tilbyr fortrening med våre faste utlagte økter. For tiden er dette 4 gode o-tekniske økter. Mer info finner du på www.larvikok.no (se på egen web for "Trening"). Porsgrunn OL har også ute egne NM-sprint-treninger.

Kr 30 pr kart/opplegg.

Bestilling sendes Per Olav Gulbrandsen, per-og@online.no. Tlf 41 300 777.



Offentlig transport:

Buss

www.vkt.no rute 01 passerer Valby på RV303, med ca. 1 km til arena. (Horten-Tønsberg-Sandefjord-Larvik-Stavern)

[www.timeekspresen](http://www.timeekspresen.no) rute 14 passerer Valby på RV303, med ca. 1 km til arena. (Stavern – Oslo S.

NSB

www.nsb.no med nærmeste stasjon Larvik.

Fly

Nærmeste flyplass er Torp Lufthavn, Sandefjord www.torp.no med en rekke innenlandsruter.

Overnatting

Det er mange gode overnattingsmuligheter i Larviksdistriktet. Du finner mange alternativer på www.visitlarvik.no.

Organisasjon

Løpsleder

Per Olav Gulbrandsen, tlf 41300777, per-og@online.no

Løypelegger

Ole Petter Aasrum

Speaker

Jørn Sundby

EKT

Arne K. Dirdal (arne@ikk.no) og Stig Lomme

Velkommen til en herlig sprintheleg i Larvik!