



PM

Larviksprinten med knockoutsprint 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.

Ankomst arena

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

Klasser og løyper prologen (start fra 11:00)

Klasse	Lengde
Knockout-H	2,9km
Knockout-D	2,7km
H40, H50	2,8km
H60, D40, D50, D60	2,6km
H13-14*, D13-14*	2,5km
H70, D70	2,4km
D-12, H-12	2,2km
N-åpen	1,5km

* = MOT-TV-cup

Knockoutklasser (kvartfinaler-semifinaler-finaler)

Klasse	Løypelengde	Starttider
Damer (kvartfinaler)	1,5km	13:00 13:05 13:10 13:15
Herrer (kvartfinaler)	1,5km	13:25 13:30 13:35 13:40
Damer (semifinaler)	1,6km	14:00 14:05
Herrer (semifinaler)	1,6km	14:15 14:20
Damer (finale)	1,7km	15:00
Herrer (finale)	1,7km	15:15

Knockoutsprint-info

De 24 beste løperne fra prologen kvalifiserer seg til kvartfinale. Kvartfinalene vil bestå av 4 heat á 6 løpere. Man løper fellesstart med lik løype i kvartfinaler, semifinaler og finaler.

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.

Kart

Kartene er i målestokk 1:5000 med 2 meter ekvidistanse. Synfart og digitalisert av Ole Petter Aasrum og Per Olav Gulbrandsen og utgitt av Larvik OK i 2009. Digitaltrykking hos Konkylie Data (NOF godkjent).

Kartene er tegnet etter den nyeste sprintkartnormen ISSOM. Det er løpers ansvar å kjenne normen.

Spesielle tegn:

Svart kryss: lekeapparater, store permanente skilt, postkassestativ.

Løpsområdet inneholder en del hager, blomsterbed o.l hvor tegn 527 for forbudt område er brukt. En del karttegn er i følge sprintnormen forbudt å passere. Overtredelse vil medføre diskvalifisering.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er trykket på løpskartene. Det finnes i tillegg løse postbeskrivelser på start. Det er løpers ansvar å ta riktig postbeskrivelse.

Terreng

Valby er et større boligområde med lite trafikk i lav hastighet, som er godt egnet for sprintorientering. Området er spennende bygd m.h.t. gode sprintstrekk med flere veivalg. Det er mange parker og skogsområder overalt rundt boligområdet, som gir gode muligheter for spennende sprintløyper.

Det er en større terrengdel syd for Valby skole. Her er det i stor grad eldre gran/furuskog med god løpbarhet og mange stier rundt kollene. Her er det stedvis detaljrikt.

På hogstflaten ved prologstarten er det nyplantet. Derfor skal man kun løpe på stien her.

Fordeling terreng prolog:

Prolog: ca.75% terreng ca 25% park/asfalt

Fordeling terreng kvartfinale:

Kvartfinale:ca 80% asfalt 20% park/grass

Fordeling terreng semifinale:
ca. 70% asfalt, 15% terreng, 15% park/grass

Fordeling terreng finale:
ca. 70% asfalt, 30% park/Grass

Løpsantrekk

I henhold til NOFs regler er klesvalg fritt i sprintkonkurranser. Vi anbefaler lange bukser under spesielt prologen.

Startnummer

I knockoutklassenes kvartfinaler, semifinaler og finaler, så løper alle med startnummer. Nummeret deles ut på start til kvartfinalene, og skal beholdes helt til finalen.

MOT.TV-cup

Løpet inngår i MOT.TV-cupen for ungdommer i Vestfold/Telemark. Dette gjelder klassene H13-14 og D13-14. Mens H15-16 og D15-16 inngår i Knockoutsprinten. Disse klassene får fokus av speaker under publikumsløpet. Løperne kjemper om gul ledertrøye, grønn spurtrøye (fra siste post til mål) og blå klatretrøye (best plasseringsforbedring fra forrige løp). Deltakere i 15-16 klassene får poeng i gul ledertrøye etter best plassering, deretter tid ved like plasseringer.

Merk at H/D 13-14-løpere som melder seg på i knockoutklassen ikke får poeng i MOT.TV-cupen.

Oppvarming/nedjogging

For alle løpene er det kun oppvarming og nedjogging sydover på stien mot start i prologen. Alt annet er løpsområde. Vi ber spesielt om at knockoutsprintløpere respekterer dette under alle finalene.

Start

Prologen starter fra 11:00

Starten for prologen ligger rett syd for Valby skole og Grendehuset. Avstanden fra arena er ca. 250m sydover. Merket med røde og hvite bånd.

Opprop 3 minutter før start, utdeling av back-up lapp og brikkesjekk. 2 minutter før start er løse postbeskrivelser tilgjengelig. Tidsstart skjer med nulling av brikke. Merket løype ca. 150 meter til startpost.

Kart til N-åpen og H/D-12 får du i lagsposen i løpskontoret. Fri start for N-åpen fra 10:30.

For knockoutsprinten med kvartfinaler, semifinaler og finaler, er det start på arena. Finalene har nulling av brikke før tidsstart.

For sent til start:

Det er løperens eget ansvar å komme tidsnok til start.

De som kommer for sent til start må starte på første ledige minutt i startlista, tiden tas fra den nye starttiden.

Meldeposter/passering:

Det er ikke meldeposter underveis i prologen. Publikumsposter vil forekomme under knockout-finalene.

Trafikk

Valby er et boligfelt med generelt lite trafikk, men vis allikevel aktsomhet rundt kryssing av veier og rundt hjørner i boligfeltet.

EKT og målgang

Vi praktiserer målstempling på prologen for alle klasser.

Mens knockoutklassene løper rett i mål, og har stempling i rekkefølge bak målet i kvartfinale-semifinale-finale.

Løpskartene skal leveres inn etter målgang i knockoutklassenes kvartfinaler-semifinaler og finaler og deles ut etter premieutdeling, ca. kl. 15.40

Premiering

Vi har fine premier og foretar premieutdelingen i knockoutklassen til slutt 15:30 og øvrige klasser etter prologen ca. 12:30.

Dusj og toaletter på arena

Det er toaletter og garderober i Valby Grendehus syd for skolen.

Kiosk

Kiosken vil inneholde et enkelt utvalg.

Løpsleder

Per Olav Gulbrandsen

Løypeleggere

Ole Petter Aasrum

Arenasjef

Arne Rauan

Speaker

Jørn Sundby

EKT

Arne K. Dirdal