



Ganddal IL – Orientering



PM

Sprintcup på Lundehaugen, 18. mai 2010

Parkering/frammøte:

Parkering ved Lundehaugen videregående skole eller ved Sørbø idrettshall. Se vedlagt kart. Prioriter å parkere ved den første P-plass ved Lundehaugen vgs slik at vi holder mest mulig biler borte fra løpsområdene. Det vil være annen aktivitet ved idrettsanleggene, så gjør det dere kan for å redusere mengden av biler. Innkjørsel til Lundehaugen blir merket fra Hoveveien. Kjør forsiktig og respekter lokale parkeringsbestemmelser!!

Samlingsplass er på sørsiden av Sørbø skole, hvor det er lekeapparater og hyggelig for barna. Se vedlagt kart der målsymbolet er.

Kart/terreng/advarsel:

Sprintkartet Lundehaugen, 1:2500, 2m ekv. Revidert til sprintnorm i 2010.

Løypene går i parkterreng, urbane områder rundt skoler, idrettsanlegg og aldershjem, men også i tyngre skogsterreng og utmarksområder.

Løpet skiller seg fra vanlige sprintløp ved at løypene er korte og hastigheten vil være ekstra høy. Dette er spennende og sportslig krevende, men også utfordrende med tanke på forholdet til nærmiljøet vi løper i.

Løypelegger og karttegrer har sammen vurdert hvilke områder som skal være forbudte. I henhold til sprintnormen skal alle løpere som krysser upasserbare / forbudte områder diskvalifiseres. Noen av de forbudte områdene vil markeres i terreng med sperrebånd. Det vil også være observatør ute. Alle løperne må lese kartet nøye og følge reglene, og bidra til at arrangementet blir sportslig vellykket.

Lundehaugen brukes daglig av mange mennesker, så vi må være forsiktige med parkerte biler og annen eiendom, og vise hensyn til folk på vei til og fra institusjoner og idrettsanlegg, samt våre egne småtroll og nybegynnere. Det er også mange flotte Påskeliljer i plenen utenfor aldershjemmet. Plenen er ikke forbudt område, men det er mulig å vise hensyn og løpe utenom Påskeliljene.

Sportslig informasjon

OBS: Oppvarming før kl 1800 skal ikke skje i området mellom Sørbø skole og Stokkalandsvatnet, dvs tilnærmet sør for samlingsplassen. Ellers er alle områdene fri til oppvarming.

Alle løpere, i og utenfor cup-konkurransen, småtroll og nybegynnere bruker samme start og mål. I mål vil det være et eget sekretariat som betjener småtroll, nybegynner og de voksne utenfor cup-konkurransen (flexi-start iht tidsskjema).

Løpertider for de forskjellige finaler, prolog og flexistart kan også på vanlig måte noteres av løper på oppslag.

Alle løpskart vil bli tatt inn etter målgang og utlevert etter målgang finaler.

Ved målgang i sprintcup'en må hver enkelt passe på å holde rekkefølge inn til registrering og avlesning av brikke. Dette er viktig fordi plassering i heatene blir i den rekkefølgen løperne blir registrert i "målteltet". Det vil også være måldommer.

Det vil bli oppslag på finaleheatene etter hvert straks disse er klar og opprop ved start

Tidsskjema

1700-1800

- Prolog (610m) alle Sprintcup-klasser Må være gjennomført innen 1805.
Løpere som ikke overholder disse tidsfristene er ikke videre.

1820

- Kvartfinaler herrer under 16 og over 55 (920 m)
1820 Kvartfinale 1 (Nr 1-6 av de 24 videre på **løpende innkostliste** prolog)
1821 Kvartfinale 2 (Nr 7-12 som over)
1822 Kvartfinale 3 (Nr 13-18 som over)
1823 Kvartfinale 4 (Nr 19-24 som over)
- Kvartfinaler herrer over 17 (920m)
1825 Kvartfinale 1 (Nr 1-6 av de 24 videre på **løpende innkostliste** prolog)
1826 Kvartfinale 2 (Nr 7-12 som over)
1827 Kvartfinale 3 (Nr 13-18 som over)
1828 Kvartfinale 4 (Nr 19-24 som over)

1830 Åpen flexistart for alle utslåtte herreløpere i kvartfinaleløype

1840

- Semifinaler Damer under 16 og over 55 (1010m)
1840 Semifinale 1 (Nr 1-6 av de 12 videre på **løpende innkostliste** prolog)
1841 Semifinale 2 (Nr 7-12 som over)
- * Semifinaler Damer over 17 (1010m)
1842 Semifinale 1 (Nr 1-6 av de 12 videre på **løpende innkostliste** prolog)
1843 Semifinale 2 (Nr 7-12 som over)

1850

- Semifinaler Herrer under 16 og over 55 (1010m)
1850 Semifinale 1 (3 beste kvartfinale 1 og 3 beste kvartfinale 4)
1851 Semifinale 2 (3 beste kvartfinale 2 og 3 beste kvartfinale 3)

* Semifinaler Herrer over 17 (1010m)

- 1852 Semifinale 1 (3 beste kvartfinale 1 og 3 beste kvartfinale 4)
- 1853 Semifinale 2 (3 beste kvartfinale 2 og 3 beste kvartfinale 3)

1854 Åpen flexistart for utslåtte løpere (begge kjønn) i semifinaleløype

1905

- Finale Damer under 16 og over 55 (1250m)
1905 Finale (3 beste fra semifinaler)

* Finale Damer over 17 (1250m)

- 1906 Finale (3 beste fra semifinaler)

1915

- Finale Herrer under 16 og over 55 (1250m)
1915 Finale (3 beste fra semifinaler)

* Finale Herrer over 17 (1250m)

- 1916 Finale (3 beste fra semifinaler)

1930

- Superfinale Damer (3 beste fra hver damefinale)

1931

- Superfinale Herrer (3 beste fra hver herrefinale)

Straks etter målgang finale: Åpen flexistart for alle i resterende løyper

Tidskjema er ganske stramt. Men vil bli overholdt så langt det lar seg gjøre arrangementsmessig. Ellers er det løpers eget ansvar å holde orden på egne starttider.

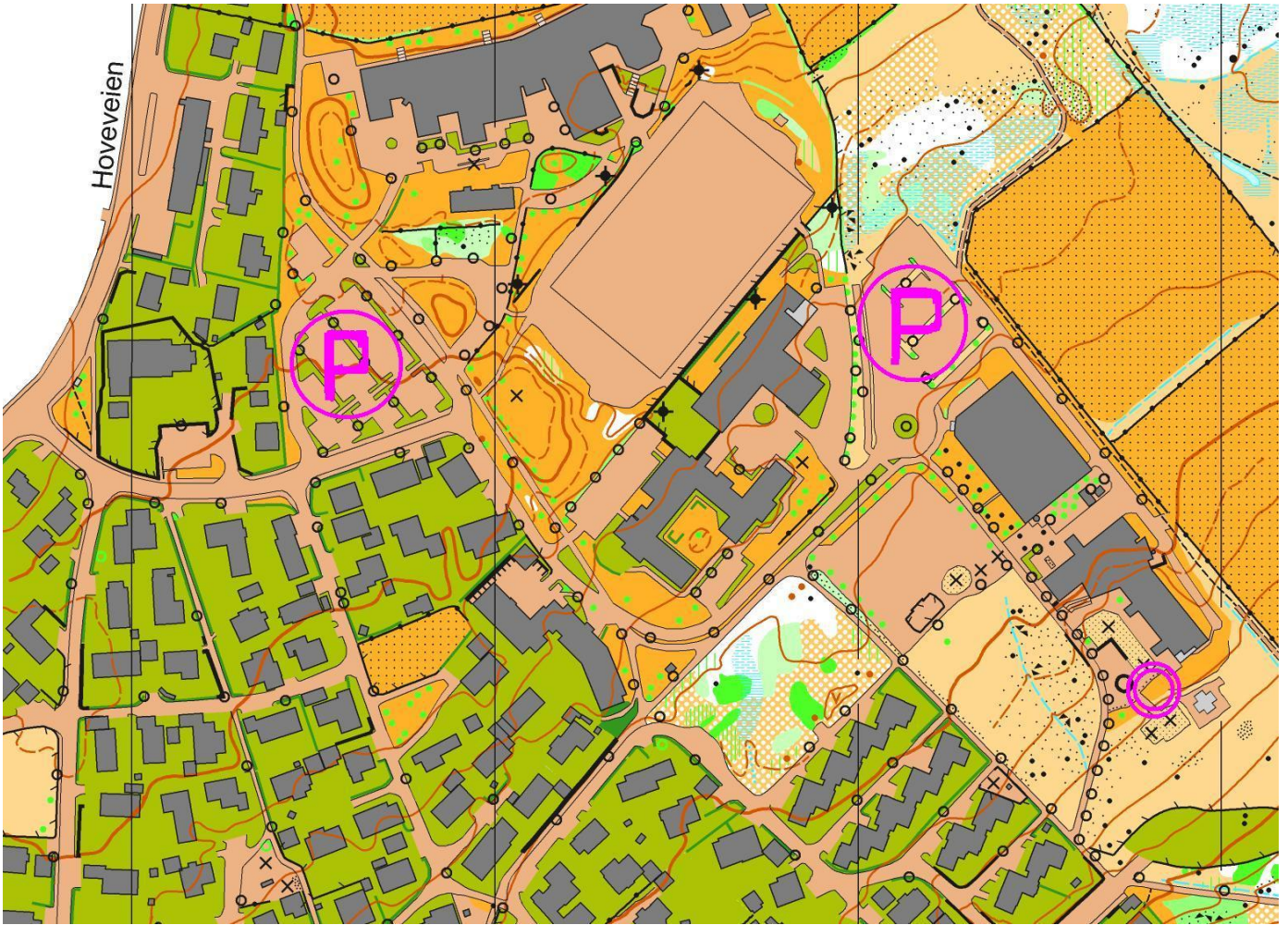
Tidskjema Småtroll /Nybegynnere

1700-1800

- Postplukk. Opptil 20 poster i området tas i fri rekkefølge (Start og målgang som for prolog)
OBS!! OBS!!! Stor fart blant eldre løpere ved målsluse

1800

- Nybeggynerløype (610m) (=prolog) (OBS ved innløp)
- Speed-O-løyper



Vel møtt!!

Mvh GIL v/ Oddvar og Trond