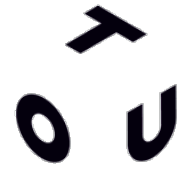




PM

KM sprint og KM sprintstafett + «Alt for barna»



Tou Scene/Sjøparken 25. april 2026

Arena

Sjøparken ved Tou Scene, Kvitsøygata (Østre bydel).

Kartlenke: <https://maps.app.goo.gl/7CmWT8myJbNNhq4HA>

Transport

Se innbydelse (**NB: Begrenset med parkeringsplass** på tilrettelagt parkering):

https://o-klubb.no/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-25_Innb-KM-sprint.pdf

Parkering

1 km (10-14 min) å gå til arena. Det er merket fra P til arena langs følgende trasé, vi ber om at denne følges: <https://maps.app.goo.gl/TQHBBRcec1vEjmCh8>

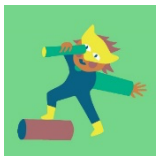
Toalett

På Tou Scene

Kiosk

Salg av kaker, kaffe, brus og IS! på arena (så langt lageret rekker). Åpne kafeer på området med bl.a. varm mat.

Tidspunkter



Kl. 12:00: Første start KM sprint – individuelt

Kl. 13:30 (ca.): Premieutdeling sprint individuelt

Kl. 14:30: Start KM sprintstafett – Klasse D/H 11-14

Kl. 15:15: Start KM sprintstafett – Klasse D/H15 og D/H-Åpen

Kl. 16:30 (ca.): Premieutdeling KM sprintstafett

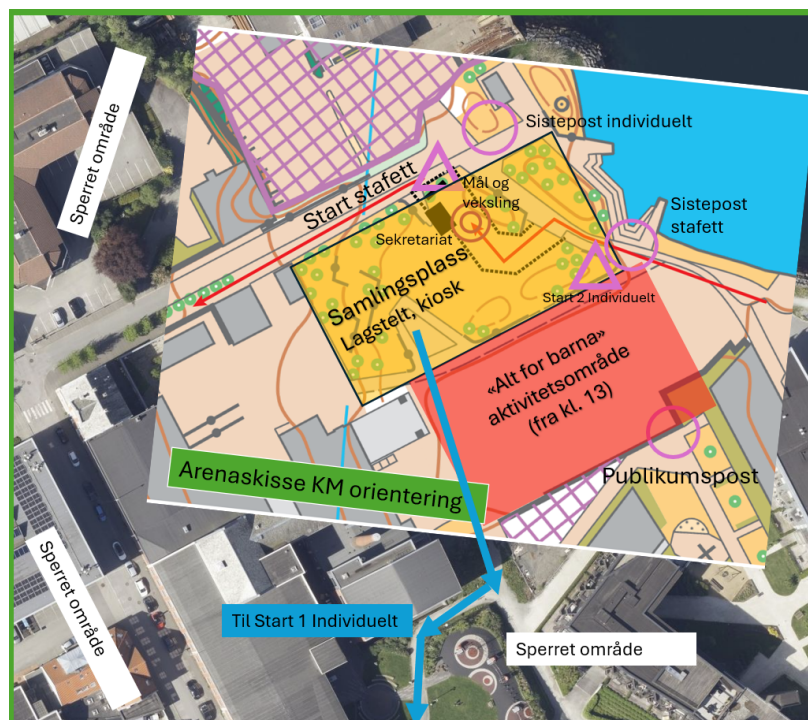
Alt for barna

Kl. 13-16 hesteridning, småtroll- og nybegynnerløype (direktepåmelding), konserter, teaterforestillinger, småbarnssang, ansiktsmaling, kreativt verksted, kafé, m.m., se hele programmet her: <https://www.touofficial.com/program/?id=16099>

Stempling

Det er kun stempling med EmiTag. Løpere som ikke er påmeldt med EmiTag får dette tildelt av arrangøren. Disse må hentes i sekretariatet før start. Lån av EmiTag-brikke blir belastet etterskuddsvis med kr 50,-.

Alle må kontrollere at de er registrert på startlista med riktig brikke.



Terreng

Terrenget består i hovedsak av boligområder, gater, smug, parker, med innslag av skolegård/barnehage, industri og utekafe(!). Løpsunderlaget er for det meste asfalt og grus samt en og annen grasflekk og tartandekke. **NB: Piggskoforbud!**

Kart

Kartet er et utsnitt av Stavanger Øst (NM Sprint fra 2018 og videre sørover). Kartet er re-synfart i 2026 og korrigert etter ny norm for sprintkart (ISSprOM 2019). Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2 meter.



Flernivå/multilevel er i ny norm angitt med svarte «sagtenner». Det betyr at det er åpning/passasje gjennom bygning på nedre nivå. På øvre nivå er det normale kartsymboler, men hvite skråstriper (brudd i fargene i fylte flater), se to eksempler nedenfor.



På stafetten vil de fleste løyper komme i kontakt med en stor vindeltrapp over tre etasjer. Det er benyttet spesialtegn fra innendørsnormen for å markere denne på kartet, det ser ut som et kakediagram, se forstørret utsnitt til venstre. (Løpsleder brukte nærmere 20 sekunder på å forsere denne fra topp til bunn, men kunne nok klart det raskere hvis han hadde gått inn for det).



På stafetten vil det også være en undergang markert med flernivå/multilevel-tegn, hvor en sirkulær «lysgrav» i midten kan gjøre det uklart om det er passerbart igjennom på undersiden. *Det er fullt mulig* (og kanskje også smart?) *å passere gjennom her.*

Det er ingen vegsperringer med lilla farge på kartet (det er dog flere forbudte områder angitt med lilla skravering). Skulle det forekomme en lilla strek som krysser en passasje, er dette enten et post-nummer eller en post-ring (vi har anstrengt oss for å prøve å unngå slike tilfeller, men 100 % sikre på at vi har lyktes er vi ikke).

Fair play og «trygg trafikk»

I sprintorientering er det slik at **det er kartet som er rett**. Hvis du ser et punkt i terrenget det er mulig å krysse (f.eks. gjennom en hekk eller et olivengrønt område med et tråkk igjennom, så er det kartet som avgjør om du har lov å løpe der eller ikke. Dette gjelder blant annet:

- «hagegrønt» (oliven farge)
- gjerder og murer som er tegnet med tjukk svart strek
- hekker (tjukk mørkegrønn farge)

Overtredelse medfører diskvalifikasjon.

Du vil komme i kontakt med flere levende bo-områder som brukes av mange, spesielt på godværsdager, så du vil komme tett på publikum. Det er derfor viktig å vise hensyn til andre løpere og spesielt publikum.

Løypene går også til dels i **trafikkerte områder**, og Stavangerfolk er *ikke* kjent for å la bilen stå på lørdager. Vi har plassert ut en del løypevakter i gule vester, disse har *ikke myndighet til å stoppe biltrafikk*, men fungerer som en påminnelse for løpere og øvrige trafikanter om å være på vakt. **Det er løperens ansvar** å være årvåken og overholde trafikkregler og praktisere sikker kryssing av gater.

Hold avstand og vis hensyn ved runding av hushjørner. Både til beboere i bakgårder og borettslag, til kafegjester og øvrige trafikanter (gående, syklende, ridende, kjørende) som ikke er en del av KM-arrangementet. Og ikke minst til hverandre – se deg for før du tar en kjapp retur etter å ha stemplet på en post.

Vi henstiller om at du holder deg inne på Tou-området før konkurransene (og i pausen mellom arrangementene hvis du skal løpe stafett). Det er med andre ord ikke greit å dingle rundt omkring i løpsområdene for å gjøre seg bedre kjent før eller mellom konkurransene

INDIVIDUELT LØP: Klasser/løyper (KM-klasser er uthevet):

| Nivå | Løype | Løypelengde | Klasser sprint (KM klasser er uthevet) |
|------|-------|-------------|--|
| A | 1 | 2,2 km | H17- |
| A | 2 | 1,8 km | D17-, H15-16, H50, H60, A-åpen |
| A | 3 | 1,6 km | D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70, D80, H80 |
| C | 4 | 0,9 km | D11-12, H11-12, C-åpen 10-16, C-Åpen 17- |
| N2 | 5 | 0,7 km | D9-10, H9-10, N-åpen 10-16, N åpen 17- |
| N1 | 6 | 0,4 km | N-åpen |

Start individuelt Start 1 (Løype 1-3): 1,1 km (11-15 min) å gå. Fra arena, følg merket trasé ut i SV hjørne av grusplassen og langs sti gjennom lekeplass (sør for hovedbygget på Tou Scene). Det er ikke tillatt å avvike fra merket trasé. Det er avsatt et avgrenset område for oppvarming ved start, vær vennlig og respekter dette.

Opprop og utdeling av løse postbeskrivelser 2 min før. Det er 70 m fra tidsstart til startpunkt for Start 1.

Start 2 (Løype 4-6): på arena. Kartet kan fås på forhånd for den som ønsker.

Fleksistart. Startpunkt er samme sted du nuller brikken.

Løype 6 er såpass kort at noen løpere (og foreldre?) kanskje synes at de har lyst på litt mer. Ta kontakt med sekretariatet hvis du ønsker å prøve deg på løype 5 etter at du har kommet i mål på løype 6.

Felles for alle løyper (både Start1 og Start2): Nulling av brikke i startøyeblikket ved å holde brikken nær start-postbukken (slik vi har gjort det før).

STAFETT: Klasser/løyper (KM-klasser er uthevet):

| Nivå | Klasse | Løypelengde | Etappeoppsett/antall løpere |
|------|-----------|----------------------------|--|
| A | H15- | 1+2: 1,3 km 3+4: 1,5 km | 4 etapper (2 pers. per lag x 2 etapper hver). Både dame og herre kan løpe. Samme løper kan ikke løpe påfølgende etapper eller på flere lag. |
| A | D15- | 1+2: 1,1 km 3+4: 1,3 km | 4 etapper (2 pers. pr. lag x 2 etapper hver). Kun åpen for dameløpere. Samme løper kan ikke løpe påfølgende etapper eller på flere lag. |
| B-C | H/D 11-14 | 1+2: 0,9-1,1 km | 2 etapper. Anledning med 2 løpere på første etappe. Klubbene oppfordres til å ha minst én 11-12-åring på lagene og danne mest mulig jevne lag. |
| A | Åpen | 1+2: 1,1 km | 2 etapper (åpen for alle over 11 år) |

Lagoppsett Lagoppsett legges inn i Eventor av lagleder. Siste frist: Kl. 14:00.

Oppvarming / nedjogg Inne på Tou-området eller opp og ned Kvitsøyveien til bommen med innkjøring forbudt / før første kryss (Kvitsøygata/Lervigsveien).

Tidtaking

Brikken aktiveres (nulles) ved inngang til start/vekslingsområdet før start på alle etapper. Samme EmiTag benyttes på 1. og 3. etappe og tilsvarende en annen EmiTag på etappe 2. og 4. Samme EmiTag kan ikke benyttes to etapper på rad.

Det er viktig at lagleder kontrollerer at brikkenummer stemmer på alle etapper. Løping med feil brikkenummer kan medføre diskvalifikasjon.

Tiden registreres for alle etapper i det løper stempler på målpost. Stempling på målpost må gjøres på alle etapper (inkludert siste etappe). Ved spurtoppgjør er det rekkefølgen i mål som teller. Den avgjøres av måldommer og det er brystets passering av mållinja som er avgjørende.

Veksling inngående løper

Løper følger merking fra siste post, stempler på målpost, kaster eget kart og løper videre til vekslingslinja og plukker nytt kart. Veksling foretas ved at innkommende løper overleverer kart til utgående løper.

Gå deretter direkte til brikkeavlesning i sekretariatet. Om du skal løpe en gang til, kan du benytte den samme brikken på nytt. Følg da prosedyre for «utgående løper», dvs. å nulle brikken og gå inn i vekslingsområdets utgående side. Løperen er selv ansvarlig for å ha riktig kart. Løpere som løper med feil kart, blir diskvalifisert. Løpere som ikke finner sitt kart, tar kontakt med funksjonær.

Veksling utgående løper

Løpere som skal ut på en etappe skal gå inn i vekslingsområdet og må huske å nulle EmiTag-brikken for hver etappe.

Målgang siste etappe

Tid registreres i det løper stempler på målpost i mål. Ved spurtoppgjør avgjør målfunksjonær rekkefølgen ved passering av mållinja. Deretter går du videre, helst i riktig rekkefølge, til avlesning i sekretariatet.

Innsamling av kart

Kart som er samlet inn vil bli delt ut igjen etter at siste veksling er gjennomført. Det henvises til fair play, det er ikke tillatt å gi opplysninger om løypen til deltagere som ikke har startet.

Løpsleder

Øystein Amundrud, tlf. 959 02 087, e-post: oamundrud@hotmail.com

Løypeleggere

Martin Blystad (individuell), Johan C. Ørke og Øystein Amundrud (stafett)

Teknisk delegert

Bertrand Denieul



DETTE BLIR KJEKT!

