



PM

3. løp i Østfoldsprinten onsdag 18. mai.

Fremmøte, arena og parkering.

SOL-hytta. Parkering på stedet.

Start.

Avstand fra arena til start: 200 meter. Følg rød/hvite bånd fra arena til start.

Første start kl. 18:30.

N-åpen og C-klasser har fristart og kan starte fra kl. 17:30 til siste ordinære start..

Det er løse postbeskrivelser i alle klasser. Løse postbeskrivelser og backup-lapper fås ved start.

Kart til N-klassene og C-klassene fås i lagsposer i sekretariatet. Løperne må selv ta med kartet til start.

Startprosedyre:

Løperne med starttid har oppropstid 3 min. før angitt starttid. Startintervall er 30 sekunder.

N-åpen og C-klasser har fristart fra kl. 17:30 til siste ordinære start.

NB: Det er ikke toaletter ved start.

Kart.

Kurland N, målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 m, ajourført 2013.

Kartene: Printet, pakket i plastlommer.

Terreng.

Hovedsakelig boligområder med ca. 25% lettløpt terreng.

Klasser og løyper.

Lengde	Nivå	Klasser	Målestokk
1,5 km	N	N-åpen	1:5 000
2,0 km	C	D/H11-12, D/H13-16C	1:5 000
2,5 km	A	D/H -16, D/H17-, D/H50-	1:5 000

Forklaring på de ulike nivåene:

N-løyper har ett opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinjer som vei, sti, bekk og gjerde. Alle postene kan sees fra ledelinjene.

C-løyper følger stort sett ledelinjer, men enkelt steder forventes løperne å forlate ledelinjene. Det kan finnes veivalgsmuligheter.

B-løypene krever kort finorientering inn mot posten og forståelse av høydekurver.

A-løypene er de mest krevende og alle orienteringsteknikker bør beherskes.

www.sarpsborgolag.no

Statnett





Påmelding: Innen tirsdag 17.05.2016, kl.20:00 via Eventor.

Etteranmeldinger/endringer.

Etteranmelding er mulig på løpsdagen frem til 1 time før første start med forutsetning om nok kart. Etteranmeldte starter i utgangspunktet først.
Endringer i brikkenummer meldes til sekretariatet.

Fair Play.

Vi oppfordrer til Fair Play. Kartene vil ikke bli samlet inn etter målgang. Løpere som har løpt sine løp henstilles om ikke å vise kart eller løyper til løpere som ikke har løpt.

Premiering.

Premiering etter 4. løp i Østfoldsprinten.

Tidtakingsystem.

EMIT – EKT. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Salg.

Enkelt kiosksalg på arena.

Vask og toaletter.

Ingen dusjmuligheter, våtklut-metoden.
Toaletter på arena.

Løypelegger:

Tom Wahlgren

Løpsleder:

Tom Wahlgren, tlf: 91117106, e-post: tom.wahlgren@gmail.com

www.sarpsborgolag.no

Statnett

