



PM

Kraftløpet 2016

Velkommen til det 38. Kraftløpet siden 1979. Årets løp består av prolog med etterfølgende jaktstart for de som er mindre enn 5 minutter etter klassevinnerene. De som er mer en 5 minutter etter klassevinnerene går ut i fellesstart.

Prolog:

Start: På samlingsplass.

Kart: Staviåsen, utgitt 2004, rev. 2012. Målestokk 1:5000, med 5 meters ekvidistanse.

Løyper: Alle løper ei løype på 2,3 kilometer.

OBS! Løypa krysser den nye rulleskibanen, vær forsiktig ved kryssing av banen da det kan komme løpere i stor fart.

Vær også forsiktig ved kryssing av parkeringsplassen til mål.

Ved inngang og utgang av rulleskibanen SKAL grind nordøst og undergang sør for banen benyttes!

Langløp:

Start: Start 1: Gjelder de som skal løpe Kraftløpet.
Arrangøren arrangerer transport til start. Nærmere informasjon blir gitt etter prologen.

Start 2: Gjelder de som skal løpe Kraftsprinten.
Start på samlingsplass.

Start 3: Gjelder de som skal løpe Kraftintro
Løper egen N-løype, med fri start fra kl. 13:00. Kart fås på samlingsplass. Start på samlingsplass.

Startlister for Kraftløpet og Kraftsprinten blir publiserte etter at resultatene fra prologen er klare.

Jaktstart for alle som er under 5 minutter bak klassevinnerne.

Fellesstart for resterende løpere 10 minutter etter første start i jaktstarten.

Kart: Bjørkemarka, utgitt 1995 (kun for de som løper Kraftløpet)
Målestokk 1:10 000, og 5 meters ekvidistanse.

Staviåsen, utgitt 2004, rev. 2012 (alle klasser)
Målestokk 1:10 000, og 5 meters ekvidistanse.

Alle kartene er eldre dato, noe som gjør at nye hogstflate har kommet til og gamle grodd igjen, samt at stier kan ha forsvunnet / oppstått.

Løyper: Kraftløpet: 15,0 km
Kraftsprinten: 7,5 km
Kraftintro: 1,0 km

Stemplingsenheter både på bukk og på snor er benyttet.

OBS! Alle løypene krysser den nye rulleskibanen, vær forsiktig ved kryssing av banen da det kan komme løpere i stor fart.

Vær også forsiktig ved kryssing av parkeringsplassen både ved kartbytte og til mål.

Ved inngang og utgang av rulleskibanen SKAL grind nordøst og undergang sør for banen benyttes.

Kartbytte: Kraftløpet har kartbytte.

Mat/drikke: Matstasjon med servering av saft, vann, rosiner og sjokolade for de som løper Kraftløpet, lang løypa.

Generelt:

Premiering: Sammenlagt premiering. Over 17 år 1/8 premiering, under 16 1/3 premiering.

Premie til alle i rekrutt klassen.

Servering: Det blir servert grillmat (hamburgere og pølser) etter målgang.

Det er adgang til garderobe for de som ønsker å benytte disse.

NB! All bruk av O-sko innendørs er STRENGT FORBUDT.

God tur!