

PM Gneist 2 dagers søndag 26 mars 2017. Løype 1-4

Start

Det er ikke tillatt å bruke andre veier til start enn arrangøren anviser. Se oppslag på samlingsplass. Felles jogging til start blir ca 12:25, dette annonseres over høyttaler. Det er 2,2km til start og for de som ikke ønsker å jogge anbefales de å beregne 30-35min å gå. Man bør være i startområdet 12:45. Hold deg i startområdet til du har startet. Oppvarming er bare tillat i anvist oppvarmingsområde.

Siden det er jaktstart/fellesstart kan det bli svært hektisk rundt starten. Påse at du har nullet brikken din før start. Det er flere null-enheter i startområde. Løse postbeskrivelser ligger i oppvarmingsområdet ved start. Det er viktig at du tar dette før du går inn i startslusen.

Påse at du løper ut med riktig kart. Din klasse står på kartet. Startpost er merket ca 100m etter start.

Terreng

Det er stor variasjon i løpsbunn, fra det aller mest lettløpte til det rake motsatte. Store deler av terrenget er tungløpt. For tiden er det også svært vått i deler av traseene. Løypene er relativt kupert med mye stigning.

Kart

Utsnitt av Gneist sine kart i målestokk 1:7500, oppdatert i 2017. I løype 1 og 2 er det kartbytte, løype 1 etter 1,9 km, løype 2 etter 1,2 km. Del 1 slutter med vanlig postsirkel, del 2 begynner samme sted med starttrekant. Husk å stemple på posten. Løype 3 og 4 er som vanlig med alt på ett kart.

Veikryssing

Løperne krysser Skageveien 2 ganger. Vær svært våken, det kan komme trafikk i stor hastighet!

Gjerder.

Det er mange gjerder og noen med farlig piggetråd. Noen av gjerdepasseringspunktene er markert med røde og hvite sperrebånd for å markere hvor du kan passere. Vis ellers hensyn til gjerdene ved passering. Vi er avhengig av godt samarbeid med grunneierne.

Ikke tillat å løpe.

En liten del av løypene går på en golfbane. Hold unna greenen. De er merket med grønt hagetegn. Likeledes er deler av løypene svært nær private hager som er merket med samme grønne hagetegn på kartet. Det er ikke tillatt å løpe i slike områder, Dette gjelder også områder merket med lilla skravering.

Vegetasjon.

I deler av terrenget er det nyplantet og kultiverte nåletrær. Vis hensyn og prøv å unngå skade på vegetasjon.

Oppdaterte løypelengder

For å få best mulig løyper er det gjort noen endringer i løypelengdene. Oppdaterte løypelengder er som følger:

Løype	Lengde
1	7,4km
2	5,1km
3	3,6km
4	2,9km
5	1,9km
6	2,4km
7	1,5km

God tur i skogen. Hilsen arrangøren.