



Lillehammer Orienteringsklubb

PM Torsdagsløp #1 20.04.2017

Lillehammer orienteringsklubb ønsker velkommen til årets første torsdagsløp i 2017.
Distansen er SPRINT.

Frammøte/parkering/Arena:

Samlingsplass er i bryggerigården på Lillehammer.



Elvegata 19
2609 Lillehammer
61.116980, 10.466945

Det er ikke merket til løpet, vi har troen på at alle finner fram 😊. Rett ved samlingsplass er det både parkeringsplass og parkeringshus mot avgift.

Klasser & Løyper:

Lang løype: 2,1km (luftlinje) 15 poster, antatt vinnertid på ca. 12 minutter

Kort løype: 1,1km (luftlinje) 9 poster, antatt vinnertid på under 10 minutter.

Vi skiller ikke på kjønn og alder denne dagen. Det er dagen for å fighte mot familie og venner i samme løype.

Start:

Første ordinære start er kl. 18.00. Det er fri start fra kl. 18.00 -19.00

Start og mål er på samlingsplass.

For å få passe avstand mellom løperne, passer vi på at det er ett minutt startintervall.

Det er løse postbeskrivelser på start.

Oppvarming/nedjogging:

Vi oppfordrer til at oppvarming og nedjogging utføres innenfor kartutsnittet under:



Kart:

Lillehammer sentrum. Utgitt 2010, revidert i 2016. Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2m.

Løpskartet fås i startøyeblikket. Løpere i kort løype kan få se på kartet på start så lenge de vil før de starter.

Terreng:

Gater/bymiljø med innslag av parkområder. Det anbefales sko uten pigger. (med mindre det regner...)

Servering:

Alle løpere får saft etter målgang.

Toalett og dusj:

Bruk fantasien

Løpsledelse:

Kari Svingheim