

PM

2. løp i Østfoldsprinten onsdag 3. mai.

Fremmøte, arena og parkering.
Grålum Ungdomsskole, innkjøring fra Gamle Kongevei. Parkering på stedet.

Start.
Avstand fra arena til start: 800 meter. Følg rød/hvite bånd nordvest fra parkering til start.
Første start kl. 18:30. N-åpen kan starte fra kl. 18:00.
Det er løse postbeskrivelser i alle klasser. For N-Åpen finnes de også i tekst format. Løse postbeskrivelser og backup-lapper fås ved start.
Kart til klassene N-åpen, fås i lagsposer i sekretariatet. Løperne må selv ta med kartet til start.
Startprosedyre:
Løperne har oppropstid 3 min. før angitt starttid. Startintervall er 30 sekunder. N-åpen har fristart.

Kart.
Grålum Ungdomsskole målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 m, ajourført 2017.
Kartene: Printet, pakket i plastlommer.

Terreng.
Hovedsakelig nærområde med ca. 50% 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.

Påmelding: Innen søndag 30. april 2017 klokken 23:59 via Eventor.

Etteranmeldinger/endringer.

www.sarpsborgolag.no

Statnett





Etteranmelding mandag 1. mai 2017 klokken 23:59 Etteranmeldte starter i utgangspunktet først. Mulig med etteranmelding på løpsdagen hvis ledige kart.
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 siste løp i Østfoldsprinten.

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

Vask og toaletter.
Ingen dusjmuligheter, våtklut-metoden.

Løypelegger:
Tom Wahlgren

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

www.sarpsborgolag.no

Statnett

