

PM

Ungdomsløp nr. 6 - Torsdag 24. august 2017

- Arrangør:** Nidarøst OK
- Arena:** Hoeggen skole.
- Parkering:** Ved fotballbanen på Steindal skole.
Merket fra Utleirvegen. Avkjøring fra E6 omkjøringsvegen ved Nardokrysset. Ca. 100m til samlingsplass. (Det skal ikke parkeres ved Hoeggen skole)
- Terreng:** Løypene går i området Othilienborg/Risvollan. En blanding av boligområder med asfalterte veger/gangveger, gressområder og litt skog.
Anbefalt sko: Joggesko e.l. (ikke o-sko med pigger)
Det er trafikkerte veger i områder, så vær forsiktig ved kryssing av veger/parkeringsplasser.
Vis hensyn til andre (beboere/fotgjengere/syklister mm) i området.
- Kart:** Othilienborg/Risvollan. Målestokk 1:5000 Ekvidistanse 2 m
- Forbudte/private områder:** Plener/private områder (markert med «olivengrønn» farge) er forbudt.
- Start:** ca 250 m langs veg til start.
N-åpen har fri start i perioden 18.00 – 18.50
Øvrige klasser har starttid ihht startliste. Opprop 3 min før starttid.
- Startpost:** Alle løyper har startpost ca 50 m etter start. (Det skal ikke stemples på startposten)
- Lagspose:** Alle løpere med N- og C-nivå får kartet utlevert i lagsposen.
Øvrige klasser får kart ved start.
Alle løpere skal løpe med startnummer. Startnummeret ligger i lagsposen.
- Ledsagerkart:** Kan fås ved start, for klassene N-åpen, D/11-12N og D/H13-16N.
- Kvitteringssystem:** EKT (Emit) benyttes. Klubbene må selv sørge for brikker til egne løpere.
- Klasser og løyper:**

Dette er et sprint-løp, og vinnertider i alle klasser er ca 15 min.

Klasse	Løypelengder	Vanskelighetsgrad
N-åpen	1500 m	N
D/H -10	1700 m	N/C
D/H 11-12N D/H 13-16N	1600 m	N
D/H 11-12 , D/H 13-16C	2100 m	C
D/H 13-14 , D/H 15-20B	2200 m	B
D15-16, D17-20	2700 m	A
H15-16, H17-20	2900 m	A

«**Spurtstrekk**»: For klassene 13-14, 15-16 og 17-20 er det spurtstrekk (som teller med i sprintkonkurransen) fra siste post til mål.

Premiering: Premiering til alle til og med 12 år. Full og lik premiering (gavekort) i klassene over.

Premieutdeling for N-åpen starter kl 1900

Salg: Det er vanlig kiosksalg med godt utvalg av kaker, kaffe, mm.

Toaletter: Disse er inne på skolen. **NB: O-sko med pigger er forbudt innendørs!**

Løpsledere: Kristian J. Fougner Og Jens Øystein Gjersvold

Løypeleggere: Kåre Aflekt og Halvor Flatberg

TD: Frode Haugskott

Vi ønsker alle lykke til og håper på en fin kveld!

