

PM

Sprintcupfinale 24. september 2017

Start

Nybegynnerklassen og H/D 12 år skal ikke ha jaktstart, men kan starte fra kl 1730 til kl 1800.

Jaktstart for A-kortklassene, D13-15, H13-15, D40, D60 og H60 er **kl 1800**.

Jaktstart for A-langklassene, D16-18, H16-18, D19, H19 og H40 er kl **1820**.

De som kun er påmeldt til finalen, og ikke har løpt sprintløp tidligere i år starter 10 minutter bak leder i henholdsvis a-kort og A-langløypene.

Løse postbeskrivelser for A-kort-løypen ved start, men postbeskrivelsene finnes også på kartet.

A-lang har ikke løse postbeskrivelser fordi det benyttes spredningsmetode.

Terreng/skotøy

Noen veivalg vil omfatte løping på sti og terreng, og det blir passeing av gressplen. Anbefalt skotøy er terrengsko eller andre sko med god friksjon.

Sko med metallpigge er ikke tillatt fordi en del av løypene går i gjennom borettslag der underlaget er skiferstein og lignende.

Kryssing av trafikkert vei

Løpere i A-lang og A-kort kan på noen veivalg komme i kontakt med trafikkert vei med fartsgrense 50 km/t. Vis forsiktighet ved kryssing – det er ikke fotgjengerovergang.