



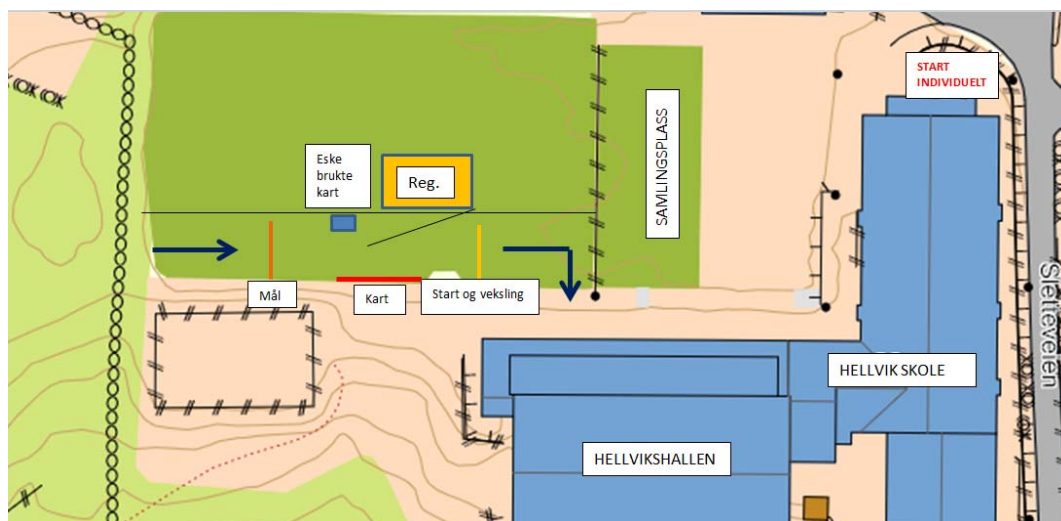
PM - KM sprint og KM sprintstafett

Lørdag 12. mai 2018 - Hellvik skole

- Fremmøte** **Hellvik skole, Sletteveien 29, 4375 HELLVIK**
Parkering ved Hellvik bedehus. Merket fra kryss RV44 – Sletteveien. Skilt i veikryss merket Hellvikshallen. Samlingsplass i nærhet til parkering.
Kartlenke: <https://goo.gl/maps/2nAamLi1NiT2>
- Start/løyper** Sprint individuelt kl. 12.00. (1 min start intervall, startlister legges ut fredag kveld/lørdag).
- Alle individuelle løyper har kort vei til start som er i nærhet til samlingsplass. Oppvarming gjøres fortrinnsvis på vei mellom parkering og samlingsplass. Det er løse postbeskrivelse og back-up lapper ved start.
- Sprintstafett klasser D/H 15 - ca. 14.15
Sprintstafett klasse D/H11-14 ca. 15.00
Sprintstafett D/H åpen klasse ca. 15.10
- Oppvarming stafett er samme sted som for sprint individuelt
Det er ca. 50 m fra veksling til startpost for alle løyper.
- Alle løyper vil passere synlig fra samlingsplass mot slutten av etappen
- Det er mange poster i terrenget så SJEKK koder!
- Løypene er lagt utenom de mest trafikkerte veiene. Vis allikevel generell aktsomhet, vi deler terrenget med mange aktører!
- Lagoppsett** Lagoppsett stafett legges inn i Eventor innen fredag 11. mai.
Siste endringsfrist: Løpsdag kl. 13.30
- Terreng** **Varierende sprintterreng**
Det vil for de fleste løypene være åpne lettløpte gras- og lyngområder, gater/veier i områder med bolighus og skole. Underlag gras, lyng/småkratt, stier, grus og asfalt.
- Antrekk/sko** Heldekkende antrekk. Anbefaler o-sko med knotter eller joggesko med godt grep.

Veksling

Veksling foregår ved at innkommende løper passerer mål linjen, løper frem til kart-tavle og plukker **riktig** kart for neste løper for deretter å overlevere kartet til neste løper ved vekslingsbåndet. Deretter skal innkommende løper registrere sin brikke på målpost for kontroll. **Det er løpers ansvar å ta riktig kart!**



Toalett

Toalett i Hellvikshallen. (se skilting på arena). Ingen garderobe. **Piggskoforbud** innendørs.

Løyper og klasser KM sprint INDIVIDUELT:

Nivå	Løype	Lengde (km)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A	1	2,6	H17-
A	2	2,2	D17-, H15-16, H50, H60
A	3	1,8	D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70
C	4	1,3	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen
N	5	1,5	DH11-12N, D/H13-16N, DH17N, N-åpen
-	-	-	Småttroll

Løyper og klasser KM sprint STAFETT:

	Lengde (km)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A	2,2 - 1,9 - 2,2	D/H 15- 3 etapper (mix lag, begge kjønn representert)
C-B-B	1,5 – 2,0 – 2,0	D/H11-14. 3 etapper. Ingen gafling på første etappe. Klubbene oppfordres til å ha minst en 11-12 åring på lagene og danne mest mulig jevne lag. Anledning til to løpere på 1. etappe.
A	2,0 - 2,0	D/H åpen (2 etapper)

Løpsledere - Bjørn Vidar Gunvaldsen
Bjørn Tore Aase

928 52 736
488 91 978

bjorn.vidar.gunvaldsen@dabb.no
bjoern_tore_aase@hotmail.com