



PM

Trondheim Open, dag 1, fredag 1. juni 2018

Arena

Charlottenlund vgs, Yrkesskolevegen 16, 7058 Jakobsli. Vei merket fra FV 950 (gamle E6) Skovgård. Bilparkering øst og sør for skolen. Følg anvisning fra parkeringsvakt. Selve arena ligger nord for skolen. Her er gode muligheter for sykkelparkering og oppsett av lagstelt.

Lagsposer

Lagspose hentes i sekretariatet. Lagsposene inneholder startnummer, kart for N- og C-løyper, svart/hvitt-kart for "skygging" og startliste for klubben. Sikkerhetsnåler fås i sekretariatet. Det er nye lagsposer hver dag.

Kart og Terreng

Kart Charlottenlund-Brundalen, 1:5000, ekv. 2m. Revidert 2018.
Terreng er en blanding av skog, gressområder og bebyggelse:
Asfalt/grusveg ca 70%, gress ca 25 % og skog ca 5 %
Anbefalt sko er vanlige joggesko el. Sko med pigger anbefales *ikke*.
Det vil bli slått opp et blankt kart på arena.
Postene henger stedvis veldig tett, sjekk koder!

Start

500 m langs veg for alle klasser, følg merking.
Områdene vest for vegen til start er forbudt område for alle løpere (før start).
Det er 100 m (merket løype) til startpost.
Kartene deles ut i startøyeblikket (unntatt N- og C-løyper).
Fri starttid for N-åpen og direkte-klassene.

Klasser og løypelengder

A1: 3,4 km : H21
A2: 2,9 km : H19-20, H40
A3: 2,8 km : D21, H17-18, H50
A4: 2,3 km : D19-20, D40, H15-16
A5: 2,4 km : D17-18, D50, H60, Direkte A
A6: 2,3 km : D15-16, D60, D70, H70, D80, H80
B7: 2,3 km : D13-14, D15-16B, H13-14, H15-16B, Direkte B
C8: 1,8 km : D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17C, Direkte C
C9: 1,7 km : D10, H10
N10: 1,3 km : N-åpen, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, D17N, H17N
N-åpen har fri start, og det er tillatt for voksne å følge løperne rundt løypa.
Ekstra kart i sort/hvitt ligger i lagsposen for disse

Startnummer

Alle deltakere bærer startnummer foran, disse deles ut i lagsposene. Det er nye startnummer hver dag.

Løse postbeskrivelser og backup-lapper

Alle løyper tilbys løse postbeskrivelser. Disse er utlagt i startbåsene.
Backup-lapper vil være tilgjengelig på start.



Forbudte områder

Det foregår en del anleggsarbeid/rehabilitering av blokker i området. Vis hensyn til områder som er markert som privat ("olivengrønn farge") og skraverte områder ("lilla farge")

Løping på dyrkamark, i hager, på private plener og sperrede områder lilla skravur) er forbudt. Vakter er plassert i området.

Følget merket vei til start. Områdene vest for vegen til start er forbudt område.

Alle løyper passerer veg ved arena. Vis hensyn til trafikken.

Vi oppfordrer alle til «fair play»!

Toaletter

Det er toaletter inne på skolen.

Ta av skoene eller ta på "blåsokk". Det er forbudt å gå inn med piggsko (også med blåsokk utenpå).

Direkteklasser

Det er tilbud om direkteklasser med påmelding i sekretariatet. Det er 4 direkteklasser:

N-åpen (veldig enkel)	1,3 km	Kr 90,-
Direkte C (relativt enkel)	1,8 km	Kr 160,-
Direkte B (middels)	2,3 km	Kr 160,-
Direkte A (krevende)	2,4 km	Kr 160,-

Løpere tilknyttet norsk klubb faktureres etter løpet til klubben. Øvrige deltakere betaler ved registrering.

Lånebrikker

Vi har noen brikker til utlån for de som skulle ha behov. Kontakt sekretariatet.

Småttroll og barnepass

Det er tilbud om småttroll på arena. Pris kr 30,-. Barnepass tilbys samme sted.

Premiering

Alle i klassene tom 12 år får premie etter løpet. Disse deles ut i småttroll-teltet.

For de øvrige klassene er det sammenlagt premiering med seremoni etter løpet søndag.

Protester

Eventuelle protester leveres til sekretariatet og behandles i henhold til NOFs reglement.

Salg

Det blir salg av kaker, kaffe og brus på arena.

Betaling kontant eller VIPPS til 127183.

Førstehjelp

Om uhellet er ute vil vi ha sykepleier og førstehjelper som kan behandle enklere skader.

Kontakt sekretariatet. Ta kontakt samme sted ved alvorlige uhell slik at hjelp kan rekvireres.

Til sist

Vis hensyn til alle andre som ferdes i området.

Vær forsiktig ved kryssing av trafikkerte veger.

Godt løp!