

PM
Ungdomsløp nr. 7 - Torsdag 30 august 2018
Nidarøst OK



Arena: Utleira skole, Stubbanvegen 80, 7036 Trondheim.

Atkomst og parkering:

Merket fra Omkjøringsvegen ved Nardokrysset. Følg Utleirvegen forbi Nardocenteret mot Risvollan/Utleira. Parkering ved fotballbanen like nord for skolen. Begrenset antall p-plasser, kjør helst flere sammen.

Følg p-vaktenes anvisninger!

Avstand fra parkering til arena 50-100m.

(Reserveparkering ved Utleirhallen og ved Risvollan senter. På Risvollan senter kan man stå gratis i 3 timer, forutsatt at man trekker parkeringslapp ved innkjøring.)

Kart: Utleira. Målestokk 1:4000 Ekvidistanse 2 m

Terreng: Løypene går i tettbebygd strøk med noe parkområder. Det blir ca 70-80% asfalt og ellers gress/grus. Området har genrelt lite kupering. Det er trafikkerte veger i områder, så vær forsiktig ved kryssing av veger/parkeringsplasser.

Alle må respektere privat eiendom og overholde normale trafikkregler. I tillegg må vi ta hensyn til beboere og andre som ferdes i terrenget.

Anbefalt sko: Joggesko e.l. (ikke o-sko med pigger)

Forbudte/private områder:

Plener/private områder (markert med «olivengrønn» farge) er forbudt. Hovedvegene er skravert (fiolett farge/forbudt område) og skal kun passeres på gangbruer.

Start: Ca 200 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 (30 sek før tidsstart).
Alle løpere skal løpe med startnummer. Startnummeret ligger i lagsposen.
Ekstra sikkerhetsnåler er tilgjengelig i sekretariatet.

Ledsagerkart: Ledsagerkart (sort/hvitt) for klassene N-åpen, D/H 11-12N og D/H 13-16N kan fås ved start.

Løse postbeskrivelser: Løse postbeskrivelser for alle klasser, unntatt N-åpen, ligger ved start.

Klasser og løyper:

Dette er et sprint-O-løp, og vinnertider i alle klasser er ca 13-15 min.

Klasse	Løypelengder	Vanskelighetsgrad
N-åpen	1.2 km	N
D/H -10	1.2 km	C/N
D/H 11-12N	1.2 km	N
D/H 13-16N	1.2 km	N
D/H 11-12 , D/H 13-16C	1.7 km	C
D/H 13-14 , D/H 15-20B	2.5 km	B
D15-16, D17-20	2.6 km	A
H15-16, H17-20	2.8 km	A

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

Premiering: Det er premiering til alle deltakere. Deltakere f.o.m 13 år får gavekort
Premieutdeling for N-åpen starter kl 1900

Salg: Det er vanlig kiosksalg med godt utvalg av kaker, kaffe, saft, mm.
Betaling kontant eller med VIPPS til 127183

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

Løpsledere: Kristian J. Fougner (91700539) og Jens Øystein Gjersvold (95027359)

Løypeleggere: John Petter Gåsvik og Are Rogstad

TD: Bård Nonstad



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