PM Gneist 2-dagers søndag 30. mars 2014

Husk å justere klokken 1 time til sommertid i natt !!

KART
"Milde", målestokk 1:7.500, 5 m ekvidistanse, revidert 2014. Laserutskrift fra Nipen Production (NOF godkjent)

TERRENG
Langdistanse i mer variert terreng. Alt fra lettløpt furuskog til knudrete og vanskelig kystterreng. En god del tidligere dyrket mark og beiter som er lov og løpe på. Ved løping på innmark, prøv å spre sporene for å unngå svarte tråkk etter oss.
Stedvis mye vei og sti, men også noen meget tunge myrer i de lengste løypene. Det er opp til 800 meter med asfaltløping alt etter løype og veivalg. Løype 1 har opp til 1500 meter med asfalt.

Spesielt for løype 1.
Vi har fått spesialtillatelse til å bruke en del private områder mellom post 8 og 14 i løype 1.
Her er de ikke tillatt å løpe / trene etter konkurransen.

Ett sted i ca midtveis løype 1 er det en smal passasje mellom 2 private eiendommer som kan være aktuell å bruke. Her er det hengt ut røde og hvite merkebånd som løperne må følge for å få en mest mulig skånsom passering mht til eierne.

Det er kryssing av Mildevegen på slutten av løpet, vær observant på biler.

Postbeskrivelser	Postbeskrivelser på kartet og løse postbeskrivelser på start i løype 1-4.
Start	**Start 1 : Løype 1, 2 og 3** Nede ved fotballbanen 1 minutt fra samlingsplass. Retning mot parkeringsplassen. Det er ikke tillatt å varme opp ute på fotballbanen. **ALLE løpere må være på start innen kl 12:50. Alle vinnerne fra lørdagsløpet starter kl. 13:00. Deretter jaktstart frem til kl. 13:06, da er det fellesstart for alle øvrige.** **DU er selv ansvarlig for å starte på din oppgitte jaktstart tid. Pugg derfor din egen starttid (som er den samme som det du var bak lørdag). Det står en dataskjerm på startsstreken som viser løpende tid og du løper ut når din starttid vises.** **Start 2 : Løype 4** **er på samlingsplass. ALLE løpere må være på start innen kl 13:10. Alle vinnerne fra lørdagsløpet starter kl. 13:20. Deretter jaktstart frem til kl. 13:26, ellers som over.** **Start for løype 5, 6 og 7 er på samlingsplass.** Fri start fra kl 12.00-13.30.

Løype	Nivå	Klasse	Lengde	Stigning
1	A	H17-	7,4	190
2	A	D17-, H15-16, H50-, H17-AK, A åpen L2	4,6	130
3	A	D15-16, D50-, D60-, D17-AK, H60-, H70-, A-åpen L3	3,4	85
4	B	D13-14, D70-, D35-K, H13-14, B-åpen	2,3	50
5	C	D/H-10, D11-12, H11-12, C-åpen **(FRI START)**	2,0	45
6	N	Åpen N-lang **(FRI START)**	2,9	70
7	N	D/H11-12N, D/H13-16N, N-åpen **(FRI START)**	1,6	40