



HØIÅS saucony® DAY CUP

PM

Høiås Saucony Day Cup – HDNC løp 4 2014/2015 søndag 30. november 2014

Samling:

Bakke, felles avreise fra Hjortsberg klokka 09:00: <http://kart.gulesider.no/m/UM03H>

Klasser og løyper:

Løype	Lengde	Løpstid	Klasser
Lang	12,3 km	ca 85 min	Herrer
Mellom	8,1 km	ca 70 min	Damer, Gutter (-18), Jenter (-18), Åpen mellom
Kort	3,1 km	ca 40 min	Åpen kort

NB: I tillegg kommer 1340 meter løype til startpunkt med innlagte bonuspoeng.

Bergspris:

Løpet starter med en Bergspris!

Lengde	Stigning	Underlag
1340 meter	145 meter	Sti

NB: Det er **ikke** merket løype.

Det utdeles ekstra poeng i HDNC for de beste tidene opp til starten. Tiden opp til startpunkt teller også med i totaltiden for løpet.

Start er på østsiden av veien. På start utdeles kart med inntegnet trase opp til startpunkt. Det er 1,3 km til startpunkt, det er **IKKE** merket løype. Når man kommer til startpunkt, må man huske å stemple på stemplingsbukken, og huske å ta riktig kart. Det er selvbetjening. Kartene er merket med Lang, Mellom og Kort.

Terreng og løyper:

Terrengen er relativt kupert og det er ganske vått i terrenget, spesielt i myrer. Ellers er det mye berg i dagen og ganske lettløpt terreng. Rester fra gammel steinindustri gjør at deler av terrenget er noe steinete. Hvis det blir frost kan det være glatt på åpent fjell. Vær forsiktig!
Det er forsøkt lagt langdistanseløyper med noe lengre strekk og ulike veivalgsmuligheter.

Stemplingssystem:

Hengende emitenheter på alle poster. Kodenummer står på enheten.

Kart og terreng:

Iddefjordsfjella, målestokk 1:15000 eller 1:10000 med ekvidistanse 5m.
Kartene vil ha 1:15000 på den ene siden og 1:10000 på den andre siden og løperne kan selv velge hvilket kart man bruker. Det anbefales at løpere som har ambisjoner om å bli gode på langdistanse bruker 1:15000.



Løypelegger:

Øyvind Helgerud