



KLUBBMESTERSKAP SPRINT 2015

Flere har etterspurt klubbmesterskap i sprint. Da tar vi og prøver oss i år **torsdag 3. september** ved Korsvik i Sandefjord. SOK legger ut løyper for oss.

Fremmøte: Korsvika på Vesterøya. Parkering langs Veløyveien fra Korsvika og utover, evt. på P-plassen ved Tangen, max 600m å gå.

Start: Første start kl 1730, frem til 1830, 5 min og gå til start. 550 meter merket på sti, nordøst-over fra arena for løype 1-3.

Merket til startpost, 40m. Starttrekant, postflagg, ikke stemple.

Kart i startøyeblikket. Fristart, men hold litt avstand siden det er sprint.

Løype 4 og 5 har start på arena. De får også kart på arena.

Kart: Korsvik, sprintnorm 1:4000, 2m ekvid, utgitt 2015.

Terreng: Skog med varierende vegetasjon, detaljrikt. Stort sett fin bunn. Mye stier, relativt lite asfalt. Max 500m. Lite bebyggelse. De 3 lengste løypene krysser en lett trafikkert vei. Vær varsom. Lys grønt= god løpbarhet. Mørk grønn= ikke løp der. Terrengløpesko og o-sko med/uten pigg, er gangbart fottøy.

Avhengig om lav eller høyvann, så vil en nok enten forbli tørr på beina, eller bli våt på beina en gang i løpet av løypa. Blir ikke vassing til langt opp på beina.

Løyper og klasser:

Løype	Lengde	Klasse	Nivå
1	2,1 km	H15-16, D/H17-20, D/H21, H40, H50	A
2	1,9 km	D15-16, D40, D50, H60, H65	A
3	1,7 km	D60, D65, D/H70, D/H75, H80, D/H13-14	A
4	1,3 km	D/H11-12	C
5	1,3 km	Åpen N	N

Meld på til Tone (97700538), eller på Eventor. Husk å slå på visning av treningsløp eller benytt denne lenken: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6012>
Påmeld frist er 30 august.

Vask: Våtklut eller sjøbad.

Håper like mange har lyst til og være med på sprintklubbmesterskapet, som på lang klubbmesterskapet på Gunnerød.

Treningskomiten