



Sandefjord OK

i samarbeid med Bakgaarden Cafe



SPORT & .NO



INNBYDELSE TIL

Alternative juleforberedelser.....

Sandefjord Christmas Cityrace (SCCR)



Tid: Onsdag 16. desember 2015

Sted: Bakgaarden Cafe, Sandefjord sentrum

SOK inviterer for 4.gang til et lite avbrekk i julestria. Vi møtes på samme sted som i fjor, på Bakgaarden Cafe i sentrale Sandefjord, og med løyper i bykjernen og områdene rett utenfor. Løyper for alle.

Løyper/klasser:

| Løype | Klasser | Lengde (ca.) | Nivå | Passer for: | Startkontingent (NOK) |
|-------|--------------------|--------------|------|--|-----------------------|
| 1 | D-lang, H-lang | 7 km | A/B | Godt trente menn og kvinner | 80 |
| 2 | D-mellom, H-mellom | 5 km | A/B | Relativt godt trente ungdommer og middelaldrende | 80 |
| 3 | D-kort, H-kort | 3.5 km | A/B | "Yngre" ungdom med litt erfaring og eldre | 80 |
| 4 | Rekrutt | 2.5 km | C/N | Enkel løype for de uten særlig erfaring | 50 |

Påmelding:

Påmelding på Eventor, helst i løpet av kvelden søndag 13. desember.

Start:

Første ordinære start kl.1830. Startlister/starttider offentliggjøres kvelden i forveien. Rekruttløypa har fristart fra kl.1745. Max 600m til start.

Kart:

Tegnet etter sprintnormen (ISSOM 2007), målestokk 1:4000 eller 1:5000, 2m ekvidistanse. Ajourført for anledningen. Siden det er sprintnormen som gjelder, er det sprintregler som gjelder for passering av murer, gjerder, forbudte områder osv. Men slikt kjenner dere jo etter hvert godt til ☺

Beskrivelse av løpsområdet:

Stort sett bygater med smug og bakgårder, og parker. Innslag av veldig lettløpt skog kan forekomme i små doser. Anbefalt fottøy får vi komme tilbake til rett før løpet da vi vet mer om føreforholdene. Hodelykt og refleksvest er **påkrevet!!!**

Premiering:

Ja

Toalett:

Ja

Vask:

Våtklut.

Annen info:

Løpende info om arrangementet (kart, løyper, vær/føre, parkering mm) kommer på www.sandefjordok.no, samt arrangementets egen Facebook-side.

Bakgaarden Cafe holder dørene åpne utover ordinær åpningstid, med salg av kaffe og kaker, mm.

*Bakgården
Café*

www.bakgaardencafe.no