



PM

Sanderfjord Christmas Cityrace onsdag 16. desember 2015

Arena	Bakgården Cafe, Kongens gate 37, Sanderfjord. Dårlig med parkeringsmuligheter i umiddelbar nærhet av arena, nærmeste er parkeringshus på Aagaards plass 200m unna. Anbefalt parkering er parkeringsplassene på sydsiden av Park Hotell. Her er det god plass og gratis etter kl.1800. 600m å gå til arena. Det vil bli merket. Siden o-løpere er skikkelige friluftsmennesker, skifter vi utendørs, og bruker ikke kafeen som garderobe. Derimot oppfordres deltagerne til å avlegge kafeen et besøk etter løpet, for kaffe, kake og vegvalgsdiskusjoner :-)
Start	Ca. 200m til start, Merket ut den østre inngangen til Bakgården (samme startsted som ifjor). Merket til startpost 50 m etter start. Startpost er markert på kartet med starttrekant. Løse postbeskrivelser ved start, men også printet på kartet. Første start kl.1830, rekruttene kan starte fra kl.1745. Startlister på nettet fra tirsdag kveld.
Kart	Utsnitt av "Sprintkart Sanderfjord". Målestokk 1:4000 for <u>ALLE</u>. Ekvidistanse 2m. Ajourført 2015. Tegnet etter IOFs sprintnorm (ISSOM). Spesielle detaljer:  Store lekeapparater, informasjonstavler, faste benker (karttegn 540, sort kryss)  Store og særegne trær, provisoriske juletrær (karttegn 418, grønn sirkel)  Normale trær, småbusker (karttegn 419, grønn prikk)  Spesielle vegetasjonsdetaljer, blomsterkasser (karttegn 420, grønt kryss)
Løpsområde	Løpsområdet består av næringsområder, boligområder, parkanlegg og områder for ulike offentlige formål. Løpsunderlaget vil for det meste være fast dekke (asfalt/grus), med innslag av gress. Den to lengste løypene er innom små skogsområder, med ren bunn og ingen undervegetasjon. Graving i gatene kan forekomme, men normalt er det passerbart på minst en side av vegen i området det graves i.

Klasser/løyper

Løype	Klasse	Lengde (m)	Stigning (m)	Ant poster
1	D-Lang H-Lang	7110	175	35
2	D-Mellom H-Mellom	5290	140	26
3	D-Kort H-Kort	3130	20	23
4	Rekrutt	2190	30	16

Som dere ser er det mange poster. Det gjelder å være nøyaktig med kartlesningen, slik at man får med seg alle postene. Det er lagt opp til at man mesteparten av tiden skal være beskjeftiget rent o-teknisk. Postene er markert på vanlig måte med refleks og/eller postskjerm, og stemplingsenhet på stativ eller hengende fra en snor avhengig av hva som er mest praktisk på stedet. Koden er skrevet på både forsiden og baksiden på de som henger i en snor.

Anbefalt fottøy er joggesko, men sko med pigg kan vurderes om det fryser på.

Forbudte områder



Blomsterbed o.l (karttegn 421, mørkegrønn flate)



All privat eiendom (karttegn 527.1, olivengrønn flate)



Hus (karttegn 526.1, mørkegrå flate) Altså er det f.eks ikke tillatt å løpe GJENNOM Hvaltorvet Kjøpesenter.....



Trafikkområder (karttegn 709, rødlig vertikale skraver)

I tillegg minner vi om at det ikke er tillatt å krysse de barrierer som på kartet er gjengitt med tykke, svarte streker (stup, murer, gjerder) eller grønn, tykk strek (upasserbar hekk).

Jernbanen har kun to krysningspunkter, begge gjennom en undergang. Planovergangen vest for Sandefjord stasjon er IKKE passerbar. Dette området er markert med rødskravur.

Områder merket med heldekkende rosa farge er også forbudte områder. Dette er for det meste bygge- og anleggsplasser.

Trafikk/sikkerhet

Deltagerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Det vil være noe biltrafikk i området, vis aktsomhet, spesielt ved kryssing av veger/gater, på parkeringsplasser og rundt hjørner.

Noen løyper krysser Sandefjordsveien (hovedinnfarten til Sandefjord). Denne er markert som forbudt område med rødskravur. Kryssing skal foregå på kartet markerte krysningspunkter, markert med røde klammer på kartet. Dette er over bruer eller gjennom underganger, eller fotgjengeroverganger. Vær forsiktig!!

Det finnes også et par andre godt trafikkerte trafikkårer som skal krysses. Disse er på samme måte skravert med rødt noen steder, og skal krysses ved markert krysningspunkt markert med rødt) (på kartet. Dette er over fotgjengerfelt som er naturlig i forhold til postplassering/vegvalg. På strekninger uten rødskravur er det «fritt frem» å krysse, men VÆR FORSIKTIG!!

Det er tillatt å løpe på fortau/gangveger langs gater som er markert med rødskravur.

Rekruttløypa er forsøkt lagt i relativt trafikksikre traseer, men noe biltrafikk kan forekomme.

Det er et absolutt påbud med refleksvest og hodelykt.