



PM

## Vestfold 2-dagers søndag 10. april 2016

### **Tidsskjema:**

09:00-	Løpskontoret åpner på arena
10:30-	Start N-åpen + småtroll (egen start nær arena)
11:00-	Start øvrige klasser
Løpende	Premieutdeling

### **Frammøte og parkering**

Arena er på Nalum friområde. Følg fv. 301, ca 3 km videre fra Stavern mot Helgeroa. Merket fra Stavern. OBS! Det er viktig å følge parkeringsanvisning. Ca 5 min å gå til arena. P-avgift kr. 20,-

### **Lagsposer**

Ikke lagsposer. Kart til nybegynnere og alle løpere under 12 år, samt åpne klasser får dere på løpskontoret. Husk å ta med kartet til start!

### **Start**

Start, se over. Det er merket til start med grønne/hvite bånd langs sti og vei, ca 10 min. Det er viktig at dere følger merkene til start og IKKE tar snarveier over dyrket mark. Nulling av brikke i startøyeblikket. Backuplapper og løse postbeskrivelser på start. 100 meter til startpost.

Det er ikke toaletter på start.

### **Startprosedyre**

Vanlig, gå inn i riktig "bås" 3 min før start

### **Løpsområdet**

Typisk kystterreng, med skog og svaberg om hverandre. Generelt god løpbarhet. Strikt og noen veier.

### **Dyrket mark**

Ingen områder er skravert, men vanlig regler gjelder for dyrket mark. Jordekanter er dyrket mark, altså løp UTENFOR. Overtredelse medfører diskvalifikasjon. Vi spiller på lag med grunneierne i Larvik!

### **Telt på arena**

Eget oppmerket teltområde

### **Dusj og toaletter**

Vask etter "våtklutmetoden" på arena eller et forfriskende sjøbad (Skagerrak rett forut). Toaletter på arena.

### **Småtroll/barneparkering**

Tilbud om småtroll og barneparkering ved arena. Tidsrom: kl 10.30-13.00.

### **Kiosk**

Selvsagt, velkommen!

### **Premiering**

Premiering fortløpende etter at klassene er ferdig.

### **Etteranmelding**

Etteranmelding mulig forutsatt nok kart.

### **Løpsledelse**

Løpsledere

Anne Gro Styrvold, tlf. 98460796, e-post: [agstyrvold@gmail.com](mailto:agstyrvold@gmail.com)

Lars Fremstad, tlf.46615054, e-post: [fremstad007@gmail.com](mailto:fremstad007@gmail.com)

Løypelegger

Kåre Thorbjørnsen

EKT

Arne K. Dirdal

TD

Tore Watterdal (OTO)

### **Løype/løypelengder**

Løype	Klasser SØNDAG	Nivå	Dist.
1	H19, H17-18	A	5,9
2	H15-16 , D17-18, D19, H40	A	5,3
3	D15-16 , H17AK, H45, <b>H50</b>	A	5,1
4	D17AK, D40, D45, <b>H55</b>	A	4,1
5	<b>D50, D55, H60, H65</b>	A	4,0
6	H13-14, H15-16B, H17B	B	3,3
7	D13-14, D15-16B, D17B	B	3,2
8	<b>D60, D65, H70, H75</b>	A	3,2
9	<b>D70, D75, H80, H85</b>	A	2,9
10	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	C	3,3
11	D11-12, H11-12	C	2,4
12	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	<b>N</b>	2,6
13	D11-12N, H11-12N, D-10, H-10	<b>N</b>	1,9
14	N-Åpen (start nær arena)	<b>N</b>	1,7
15	Direkte A	<b>A</b>	5,1
16	Direkte B	<b>B</b>	3,3
17	Direkte C	<b>C</b>	3,3