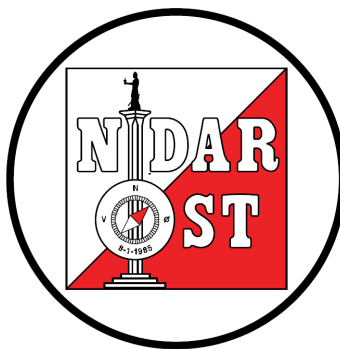




Nidarøst OK
ønsker velkommen til løp 2 i Trondheim Sprintcup
torsdag 14. april 2016.

Samlingsplass og parkering er ved [Charlottenlund videregående skole](#)
(Yrkesskolevegen 16, Jakobsli, tidligere Brundalen videregående skole)

Avstand parkering – samlingsplass: 50 m

Avstand bussholdeplass (buss 36 og 66, se atb.no) - samlingsplass : 50 m

Ankomst til parkering/samlingsplass følger hovedvegene gjennom området,
se kart med sperret område.

Sperret område: Løpsområdet er forbudt område for alle deltakere fra kl 15 på løpsdagen.
(Unntak: de som bor/jobber i området).

Løpsområdet: ca 90% grus/asfalt ca 10% skog/gressområder
Det foregår endel bygge- og vedlikeholdsarbeid i området. Disse områdene er
oppdatert på kartet søndag. Evt. vesentlige endringer denne uken vil vises med
kartoppslag ved start.

Kart: Brundalen, 1:5000, ekv 2 m. Trase-revidert april 2016.

Start: Fri start i tiden 1800-1930 i begge løyper. Startintervall 15 sek.
Backup-lapper er tilgjengelig ved start.
Løse postbeskrivelser deles ut ved start.
Kartene er lagt i plastmappe.

Løyper er iht. retningslinjer for Trondheim sprintcup:

- Vinnertid 12-15 min
- Det benyttes spredningsmetode/«gafling» (dvs at postene kan være i ulik rekkefølge i de ulike løypene, men summen blir lik for alle)

Løype A – Start 1:

- Klasser: D/H13-14, D/H15-16, D/H17-20, D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H65, D/H70, D/H75, D/H80, Åpen lang
- Det er merket løype til start fra arena, ca 500 meter langs veg/sti.
- **Løse postbeskrivelser, merket A, B eller C, deles ut ca 1 min. før start.**
- **Postbeskrivelsen er også trykket på kartet.**
- **Løperen tar selv sitt kart, merket A, B eller C, i startøyeblikket.**
- NB: Løse postbeskrivelser deles ut til alle. De som ikke vil bruke den underveis, må likevel

ta det kartet som har samme merking som postbeskrivelsen (A, B eller C)

Løype C – Start 2:

- Klasser: D/H10, D/H11-12, Åpen kort.
- Det er merket løype til start fra arena, ca 100 meter langs veg.
- Kart og løse postbeskrivelser deles ut ved start.
- Postbeskrivelsen er også trykket på kartet.

Toaletter: Toaletter er inne på skolen. Det er ikke tillatt å gå inn med o-sko (med pigger).

Forbudte områder – vis hensyn:

Løping i hager, på private plener og sperrede områder er forbudt og medfører diskning. Vakter er plassert i området. Vi oppfordrer alle til «fair play»!

VÆR FORSIKTIG når du krysser/følger trafikkerte veger. Deler av området har en del trafikk av biler og busser.

VIS HENSYN til alle andre som oppholder seg i området. Det er i perioder mange gående og syklist i området.

VIS HENSYN til blomsterbed, trær, busker, parkerte biler, diverse stativ o.l. som finnes i området.

FORBUDTE OMRÅDER (private eiendommer, byggeområder og veger som er markert som forbudt på kartet) er forbudte områder!