



PM Vårløpet

Kolbotn & Skimts orienteringsløp lørdag 30. april 2016.

FREMMØTE

Siggerud i Ski kommune.

Merket i kryss Siggerudveien/Vevelstadveien.

Fra E6 sydfra ta av i kryss 24 (Assurtjernkrysset) og følg skilting til Siggerud.

Fra E6 nordfra ta av i kryss 27 (ved Klemetsrud) og følg Enebakkveien (FV 155) til Sværsvann, følg så skilting til Siggerud.

PARKERING

På anviste plasser i Siggerud sentrum, 1200 m gange til samlingsplass langs vei.

Det er ikke tillatt å parkere i boligområdene mot samlingsplass, vis hensyn til lokalbefolkningen!

Parkeringsavgift kr. 20,-, parkering ved Siggerud IL.

ARENA

Område for klubbtekt på gresset øst for innløpet.

LAGSPOSER

Inneholder PM, startliste for klubbens løpere og kart for løpere i løype 1, 2 og 3.

START

Merket nordvestover fra samlingsplass med røde/hvite bånd, 200 meter til start.

Løype	Lengde	Klasser	Nivå
1	1,9 km	N-åpen, D11-12N, H11-12N	N
2	2,2 km	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N	N
3	2,1 km	D-10, H-10, D11-12, H11-12	C
4	2,3 km	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	C
5	3,1 km	D17-B, H17-B	B
6	2,9 km	D13-14, D15-16B	B
7	3,2 km	H13-14, H15-16B	B
8	2,5 km	D60-, D65-, D70-, D75-, D80-, H70-, H75-, H80-	A
9	2,7 km	D45-, D50-, D55-, H55-, H60-, H65-	A
10	3,0 km	D15-16	A
11	3,4 km	H15-16	A
12	3,2 km	D17-18, D19-20, D35-, D40-, H50-	A
13	3,5 km	H17-18, H19-20, H35-, H40-, H45-	A
14	4,3 km	D21	A
15	4,9 km	H21	A

Mulighet for etteranmelding frem til kl. 10.00.

Første start kl. 11.00.

N-åpen har fri start fra kl. 10.00, andre N- og C-klasser (løype 2 og 4) fra kl. 11.00, siste start kl. 13.00.

Backup-lapper er tilgjengelig ved start (selvbetjening).

Opprop 3 minutter før starttid. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start for alle klasser som ikke har fått kart i lagsposen.

Det er ingen startpost, startbåsene er ved starttrekant.

SJEKK BRIKKENUMMER og foreta eventuelle korreksjoner i sekretariatet.

— Custom sportswear —
TRIMTEX

TRIMTEX CUP – STARTNUMMER

Trimtex Cup-klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 skal løpe med startnummer som finnes ved start. Se eget PM for Trimtex Cup for mer informasjon.

KART

Slettåsen, utgitt 2016. Målestokk 1:10 000 offsettrykk, for klasser opp til 50 år, 1:7 500 laserutskrift for D/H50 og eldre.

Ekvidistanse 5 m. Kartet kan ses på oppslagstavla.

Alle N-klasser og klasser t.o.m. 12 år og D/H 13-16 C får kartet i lagsposen. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket. Postbeskrivelser er trykket på løpskartet. Det er også løse postbeskrivelser på start for klassene som ikke har fått kart i lagsposen.

Kartene samles ikke inn etter løpet. Vi minner om Fair play, etter å ha løpt selv skal kartene ikke vises til andre løpere, heller ikke løpere i andre klasser.

LØPSTERRENG

I hovedsak småkupert med åpen og lettløpt barskog.

Det er tur-o-poster i terrenget.

PREMIERING

Foregår etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed. Løpere i klassene N-åpen, D11-12N og H11-12N kan henvende seg til premiebordet etter å passert målgang. NB! Premier vil ikke bli ettersendt.

TOALETTER

Toaletter øst for samlingsplass, merket med hvite bånd.

Det er ikke toaletter ved start.

VASK

Våtklut.

SMÅTROLL

Arrangeres fra kl. 10:00. Avgift 25,-.

BARNEPARKERING

For barn over 2 år.

SANITET/FØRSTEHJELP

Ski Røde Kors Hjelpekorps, på samlingsplass.

SALG

Salgsbod med nystekte vafler, kaker, kaffe og brus.

Sportsutstyr ved Sport 8.

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Jon Færden, tlf. 905 30 514,
mail jonamf@online.no

Løypelegger: Dag Amundsen

TD: Håkon Danevad

SPORT
8.NO

Ha en fin dag, og lykke til i skogen!