



PM TA-sprint finale, 2016

Arena:

Vårtun kristne oppvekstsenter. Merket fra E6 ved Gråmyra.
Parkering nært til arena, ved Nesheim skole.

Løyper og klasser

D/H 11-12 1,5 km

D/H 13-14 2 km

D/H 15-16 2 km

Åpen 1,5 km

Åpen 2 km

Åpne 2,5 km

Løpere i Åpen 1,5 km og D/H 11-12 får kartet i sekretariatet.

Løse postbeskrivelser fås ved start (i tillegg til trykk på kartet).

Backuplapper fås ved start.

Start:

Ca 50m øst for samlingsplass. Merket.

Oppvarming kun på gangfelt langs hovedveien i SØRLIG retning.

Alle klasser har startpost! Følg merking.

Mål:

Alle løpere SKAL følge merket løype fra siste post til mål!

Målgang skjer ved stemping på målbukk noen meter etter mållinjen. Ved evt spurtoppgjør i jaktstartklassene avgjøres rekkefølgen ved passering mållinje.

Det måles i brysthøyde.

Startidspunkt:

Seremoni, utdeling av ledertrøyer 17.30

H 15-16, jaktstart fra 18.00

D 15-16, jaktstart fra 18.10

H 13-14, jaktstart fra 18.20
D 13-14, jaktstart fra 18.30
Øvrige klasser, ordinær start fra 19.00

EKT:

Nulling av brikke gjøres **før** start for jaktstartklassene. Øvrige klasser nuller brikke i startøyeblikket.

Kart og terreng:

Veskemarka og deler av Staupsmarka, målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2m.

Utgitt 2015, revidert 2016. God kvalitet.

Variert terreng med åpne områder, stier, tett skog og noe bebyggelse. Ca 50% fast underlag og 50% terreng.

OBS!

Elektriske gjerder ikke inntegnet på kartet. Der hvor løypene kommer i berøring med disse er trådene tatt ned og ligger på bakken. Vær oppmerksom på dette ved kryssing!

Treffer du et elektrisk gjerde hvor tråden er oppe er du ute av kurs...

For ordens skyld: Det er IKKE strøm påsatt.

Husk forbudte områder/kryssinger etter sprintnormen!

Kryssing av veg:

Alle løpere skal krysse hovedveien underveis i løpet. Dette skal kun skje i merket område. Vakter vil stoppe trafikken. Følg deres anvisninger! Vær også oppmerksom på biler og annen trafikk i gatene i boligfeltet.

Toalett:

Innendørs på samlingsplass (ta av piggskoene først!!).

Vask:

Våtklut

Premieutdeling:

Umiddelbart etter at siste løper er i mål. Premiering etter reglene for TA-sprinten.