



Fredrikstad Skiklubb's hovedsponsor:



PM - Østfoldsprinten

onsdag 01.06.2016

Arena: Trara skole

Parkering: Steffensjordet ([kartlink](#)). Ca. 300 m å gå fra parkering til arena. P-avgift frem til kl. 18.00.

Klasser og løypelengder:

Klasse	Løypelengde	Nivå
N-åpen	1,3 km	N
D/H 11-12, D/H 13-16C	1,5 km	C
D/H -16, D/H 17-, D/H 50-	2,0 km	A

Alle løypelengder er målt i luftlinje.

Start: Første start kl. 18.30. Løpet arrangeres som jaktstart. Utgangspunktet til jaktstarten blir to av de tre foregående løpene. Løpere som ikke kvalifiserer for jaktstarten vil starte sist. Det er merket fra arena til start, ca. 300 meter å gå. Det vil bli slått opp et kart på arena som viser tillatt oppvarmingsområde. Løse postbeskrivelser finnes på start.

N-åpen har fri start fra kl. 18.30 frem til siste start.

Kart: St. Hansfjellet, målestokk 1:4000, 2m ekvidistanse, utgitt 2011. Siden kartet er noen år gammelt har det kommet noe ny bebyggelse. Dette er skravert på løpskartet, og det er forbudt å passere. Det vil også bli slått opp et kart på arena som viser endringene.

Klassene som løper N- og C-nivå vil få utlevert kart på arena.

Terreng: Løpsterenget består stort sett av gater. Terrengen er delvis kupert, og det vil bli både fysiske og tekniske løyper.

Vis hensyn og ikke løp på private eiendommer. Det vil være trafikk i løpsområdet. Ved en av de trafikkerte veiene er gangfeltene markert på løpskartet, og vi vil at dere bruker disse. Dette gjelder bare klassene som løper A-nivå.

Tidtaking: EMIT benyttes. Klubbene er selv ansvarlige for brikker til løperne!

Premiering: I N-Åpen vil det være full premiering. I klassene opp til H/D 17 vil det være premier til de 3 beste sammenlagt. De resterende klassene vil bli premiært med sammenlagtvinneren. I klassene opp til 17 år vil det være uttrekkspremier. De som starter utenfor jaktstarten vil også ha mulighet for å vinne uttrekkspremier.



Fredrikstad Skiklubb's hovedsponsor:



Vask/toalett: Våtklutmetoden. Toaletter finnes på samlingsplass.

Løpsleder: Henning Martinsen, tlf. 47 97 72 48, mail: hmartinsen@gmail.com

Løypelegger: Herman Ryen Martinsen

Velkommen!