



PM

Fredrikstad SK ønsker velkommen til
VM testløp sprint torsdag 14. juli 2016



(English version in the end...)

Frammøte:

Merket fra rundkjøring på RV 110 2 km vest for sentrum, deretter FV 108 til Fredrikstad Stadion.

Parkering:

Følg anvisning til Parkering under Fredrikstad Stadion (gratis etter kl 14).

Arena:

I tilknytning til Fredrikstad Stadion, følg merking fra P-hus.

Det er IKKE tillatt for løpere å oppholde seg på arena, eller å følge merking til arena! Løpere skal følge merking til Karantene!

Karanteneområde:

Følg merking til Karantene fra P-hus!

Alle løpere må være på plass og melde seg i karanteneområdet før kl. 15.30.

Løpere som kommer for sent kan bli disket.

Leiebrikker fås i karanteneområdet.

Toaletter tilgjengelig her.

Bruk av mobil, nettbrett, pc etc. etter 15.30 er forbudt!

Det er hengt opp et eget kartutsnitt med bilder som løperne bør lese.

Løpere får eget kartutsnitt med veien til start og oppvarmingsområdet inntegnet.

Det er ikke tillatt å bevege seg utenfor dette kartutsnittet før innkalling ved forstart.

Løpere fra utenlandske klubber må betale kr. 250,- (+ evt. brikkeleie kr. 25,-). Helst kort-betaling.

Start:

Første start er 16.30. Merket med røde og hvite bånd til forstart.

Avstand 1200 meter.

Løse postbeskrivelser, og startnr. fås på start, samt GPS for utvalgte løpere.

Forstart er 6 min. før starttiden. Det er 120m fra forstart til start.

Her er det opprop 3 min. før starttiden.

GPS

De 25 siste startende i hver klasse skal løpe med GPS. Disse deles ut på forstart.

Stemplingssystem/tidtaking:

Det benyttes touchfree stemplingssystem EmiTag til både stempling og tidtaking.

Kartbytte:

Det er kartbytte i begge klasser og begge kartene ligger i samme kartpose. Starten av del 2 er samme sted som siste post i del 1.

Klasser/løyper:

Klasse	Lengde, korteste veivalg	Antall poster
Damer	3310	20
Herrer	3860	24

Forts.....

Kart og terreng:

Kartet er i målestokk 1:4000 og ekvidistansen er 2 meter.

Synfaring er gjort i 2015 / 2016 og de siste korreksjoner er gjort 2. juli.

Terrenget består av skole og forretningsområder, boligområder med vanlige privatboliger og litt park, og skog.

Underlaget er ca. 95% asfalt/grus og 5% gress/terreng.

Forbudte områder forekommer, men ingen "kunstige stengsler".

Sperrebånd foran forbudt område kan forekomme selv om det ikke er merket på kartet.

Eget kartutsnitt med bilder:

I karantenesonen blir det hengt opp et eget kartutsnitt med bilder fra terrenget. Dette for at kartet 2 steder er tegnet utenom normen for å få terrengdetaljer tydeligere frem for løperne.

Trafikk:

Ingen veier er stengt for biltrafikk men det er ganske liten trafikk de fleste steder. Vi henstiller til løperne å vise normal aktsomhet. Veivakter er plassert noen steder.

Tøy til målområdet:

Tøy blir fraktet fra karanteneområdet til mål fortløpende. (Ikke fra forstart/start).

Garderobe/dusj/toalett:

Det er toalett ved karantene-området og etter mål-gang.

Garderober og dusj i nær tilknytning til arena. Følg merking.

Premieutdeling:

Premieutdeling umiddelbart etter siste løper i mål.

LYKKE TIL!



INFORMATION
Fredrikstad SK welcomes you to
WOC test race sprint thursday 14. july 2016



Meeting point:

Marked from road 110, 2 km west of Fredrikstad city-center, from there - follow road 108 to Fredrikstad football arena.

Parking:

Parking garage below Fredrikstad Arena (free after 14).

Arena:

Runners are not allowed to enter the Arena! Runners should follow marks to the quarantine area!

Quarantine area:

Follow marks from the Parking!

All runners must be at the quarantine before 15.30.

WC here.

Mobile and devices not allowed after 15.30.

EmiTag rental available here.

There will be a map-example available with photos of special details.

Runners will get a small map of the route to the Start.

It is not allowed to go outside of this map before start.

Payment

Foreign clubs runners must pay kr. 250,- (+ rent of EmiTag kr. 25,-). We prefer card-payment.

Start:

First start is 16.30. Follow red and white tapes to the pre-start.

Distance 1200 meter.

Bibnumbers available here.

Pre-start is 6 min. before start-time. It is 120m from pre-start to start.

Punching/time-keeping:

Touchfree EmiTag for both punching and time-keeping.

Map-change:

Both classes have map-change. Both maps are inside the plastic. The Start of part 2, is the same place as the last control in part 1.

Classes/courses:

Class	Length, shortest routechoice	Controls
Women	3310	20
Men	3860	24

Continue.....

Map and terrain:

The map is in scale 1:4000 contour interval 2m.

Roads is 95% and 5% is grass/terrain.

WC/shower:

WC in quarantine and in the finish area.

Shower in the finish area.

Good luck!