



## PM KRETSSTAFETTEN

**Arena:** Konnerud stadion, ved Konnerudhallen.

**Adkomst og parkering for publikum:** Det merkes fra Statoil Konnerud, Fv36, krysset Konnerudgata/Gramsborgveien. Parkering ved Svensedammen skole/Konnerudhallen.

**Stafetten:** 4 etapper, DHHD. Deltagerne oppfordres til å stille i kreative løpsantrekk! Det blir kåring av beste kostyme under premieutdelingen. Trenerne under o-landsleiren er jury for beste kostyme.

Det konkurreres i én klasse: «Kretsstafett DHHD». For lag som ikke fyller kjønnsreglene opprettes det egen klasse: «Kretsstafett åpen». Kretsene melder på kretslag så langt de har løpere til DHHD – ingen aldersregler. Deretter kan kretser samarbeide om «flerkrets-lag DHHD». Løpere som etter dette ikke har lag som oppfyller krav om DHHD kan sette sammen lag innen egen krets eller flerkretslag i «Kretsstafett åpen»-klasse. Lag i «Kretsstafett åpen» starter samtidig med hovedklassen.

**Lagoppstillinger:** Lagoppstillinger meldes inn på Eventor senest tirsdag kveld kl. 21:00. Endringer av lagoppstillinger på løpsdagen kan gjøres fram til kl. 09:00. Endringene gjøres på en egen blankett som fås og leveres på løpskontoret på arena.

**Startnummer:** Kretslederne henter startnummer på HL-kontoret på Svensedammen skole onsdag morgen.

**Tidtaking og emiTag:** På kretsstafetten benyttes berøringsfrie stemplingsenheter, på samme måte som på sprinten, dvs. at emiTag brukes til både tidtaking og stempling. Dersom Tag'en ikke blinker, bruker du stifteklemma på posten og stempler i et av reservefeltene på kartet.

**Start:** Fellesstart kl. 10:00.

**Løyper:** Dameløypene er 2,4 km og herreløypene 2,8 km. Estimert løpstid er 15–20 min. i begge løypene. Alle løypene er gafflet.

**Kart:** «Femmer'n». Målestokk 1:7 500, ekvidistanse 5m, IOFs kartnorm ISOM 2000. Revidert 2016.

**Postbeskrivelser:** Trykt på kartet.

**Terrenget:** Terrenget har stort sett god løpbarhet. Periodevis er det noe tettere skog og undervegetasjon hvor løpbarheten er litt nedsatt. Mange stier, rulleskiløper og skiløyper i terrenget.

**Meldepost/passering av arena:** Meldepost ca. 5–6 min. før mål/veksling i begge løyper. Løypene vil ikke passere arena, men det vil være mulig å se løperne ca. 3–4 minutter før veksling.

**Tett mellom postene:** Det er tett mellom postene på alle gafflinger. Vær nøye med å sjekke koder, så unngår vi unødvendige diskvalifikasjoner!

**Innsamling av kart:** Løperne leverer kartet sitt etter målgang, på vei til veksling. Det henvises til fair play, og det er ikke lov å gi opplysninger om løypa til løpere som ikke har startet. Løpskartene deles ut igjen etter at alle har startet.

**Vask:** Dusj i Konnerudhallen.

**Toaletter:** I Konnerudhallen.

**Sanitet:** Førstehjelp med sykepleier er tilgjengelig på arena.

**Kiosk:** Det er kiosksalg med rikholdig tilbud og hyggelige priser på arena. Baguett deles ut til alle deltagere etter løpet.

**Premieutdeling:** Det blir premieutdeling på arena direkte etter løpet. De 6 beste lagene premieres, samt det beste kostymelaget. Ingen premiering i åpen klasse. Premie til beste kostymelag kåres uavhengig av klasse.

**Organisasjon:** Løpsleder: Tove Heimdal, Løypelegger: Bjørn Baklid  
Tidtaking: EQ Timing as v/Arne Dirdal