



PM HL-trening 2.august

Sprint:

Arena: Minsås plass, midt i sentrum på Verdalsøra.
Parkering på parkeringsplasser i sentrum.

All ferdsel utenom merking til start er forbudt.
Det er forbudt å krysse jernbanelinje utenom underganger eller bruer.
Det er vanlig biltrafikk i gatene så vær forsiktig ved kryssing. Løypene er lagt utenom kryssing av de mest trafikkerte veger.

Arena - Start: 500m følg merking.

Oppvarming: Langs veien til start. Alt annet er forbudt område.

Start:

Opprop 2 min. før start. Kontroll av brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser for begge løyper. Brikken legges på 5 sekunder før start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket løype 60 meter fram til startpost.

Kart: Verdalsøra, sprintnorm, revidert 2016, 1:5000.

Langdistanse:

Arena: Blommen skisenter

Arena-Start: 1000 m til start C-løype, 1500m til start A og B-løype. Følg merking
Det krysses et strømgjerde på veg til start for A og B-løyper.

Oppvarming: Til start

Start: Opprop 2 min. før start. Kontroll av brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser for begge løyper. Brikken legges på 5 sekunder før start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket løype 100 meter fram til startpost.

Kart: Blommen, utgitt til HL 2014, revidert 2016. Ekvidistanse 5m, 1:10000.

Beitedyr: Det ferdes en del sau i løpsområdet. Vis hensyn!

Gjerder: Alle løperne vil krysse ett gjerde to ganger under løpet. Vis hensyn slik at ingenting ødelegges!