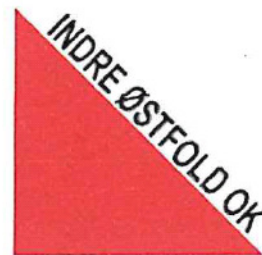


KM-Sprint 7. mai PM

Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen



ARENA:

Arena er på Mysen skole. Det er merket fra E18 ved Momarken og fra RV22 ved Susebakke.

PARKERING:

Parkering er ved Eidsberghallen ca 200 m fra samlingsplassen

KART:

Mysen sentrum. Revidert 2017. Målestokk 1:5 000, ekv 2 m. Sprintnorm.

LØPSTERRENG: Løpsterrenget består av gater, veier og idrettsanlegg.

START: Første start er kl 11.00 og det er 30 sekunders startintervall. Alle klasser har samme start. Det er 300 m fra samlingsplassen til start. Det er merket med gule/svarte bånd til start.

N-åpen har valgfri starttid mellom 10.30 og 12.00.

N-åpen, D/H11-12, D/H13-16C og D/H 17C får kart utlevert i kiosken før start. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Opprop 3 min før start. Løse postbeskrivelser fås ved start.

BRIKKER OG TIDTAGNING:

Stemplingskontroll og tidtagning skjer ved emit-brikke i alle klasser. Kontroller ditt brikkenr mot det som er oppført på startlisten. Løpere er selv ansvarlig for at brikkenr er korrekt. Hvis feil brikkenr så kontakt informasjon (kiosken) for å få dette rettet. Bacup-lapper finnes ved start. Denne skal påføres brikkenr, navn og klasse og settes på brikken. Det skal stemples på målpost på mållinjen.

Leiebrikker må leveres tilbake til sekretariatet. Manglende innlevering av leiebrikke belastes løperens klubb med full kostpris for ny brikke.

Klasser og omtrentlige løypelengder:

Ikke-KM-klasser:

N-åpen	1,5 km	N-nivå
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	1,5 km	C-nivå

KM-klasser:

D13-14, H13-14	2,0 km	B-nivå
D15-16, H15-16, D17-20, D50-, H50-	2,3 km	A-nivå
H17-20, D21-, H21-	2,8 km	A-nivå

Premiering: Etter regler fra Østfold O-krets

Dusj: Mulighet for innendørs dusj

Kiosk: Det er en enkel kiosk som også fungerer som informasjon. Utdeling av kart til de som skal ha kartet sitt utdelelt før start, vil få disse utlevert i kiosken.

Løpsleder: Jan-Erik Fredriksen, på løpsdagen Rune Blågestad/Claes-Tommy Herland

Løypelegger: Haakon Johannesen

Kontrollør: Tore Bjørnerød

Vi ønsker alle løpere en fin rundtur i Mysen sentrum