



PM
Velkommen til Klubb-KM STAFETT
Lørdag 6. Mai 2017

Fremmøte:

Kraftex AS, Solgaard Skog 150. Merket fra rundkjøringen ved Mosseporten tunnel. Ta av E6 i kryss 14 – Patterødkrysset.

Parkering:

Solgaard skog 137. Ca 200 meter å gå. Ingen avgift.

Start, veksling, mål:

Fellesstart 12:00. D/H 11-12 og N-Åpen har fri start mellom 12:10 og 13:00. 1. etappe starter på gangvei sør for samlingsplass. Fra start følger løperne merket løype 150 meter til startpost. Veksling skjer ved at inngående løper gir utgående løper kart fra kartplanken. Deretter går inngående løper til målstempling og videre til brikkeavlesning. Veksling og mål er ved samlingsplass. Inngående og utgående løper møter hverandre på inn/utløp. Hold til høyre og HVIS HENSYN!

Kart:

Årvolltangen, 1:7500, 5 meter ekvidistanse, utgitt 2016.

Terreng:

Nærterreng med mye stier. Områder med svært mye detaljer. Det er Tur-o poster i terrenget med bokstavkoder.

Stafett:

Stafetten inneholder 3 etapper. Alle etapper er uten gafling.

1. etappe 2,0 km C-nivå

2. etappe 5,2 km A-nivå

3. etappe 3,3 km B-nivå

NB! Østfold o-krets har bestemt justerte regler for KM-klubb stafett.

Disse er: Lagene skal bestå av løpere av begge kjønn og minst 1 ungdom 11-16 år eller D50- eller H60- Individuelt: N-åpen 1,9 km D/H 11-12 2,0 km

Ingen barnepark eller småtroll

For stafett må brikken nulles ved inngang til startfelt eller vekslingsfelt. For individuelle klasser nulles brikken i startøyeblikket. HUSK AT DERE SJEKKER BRIKKENUMMER OG AT BRIKKEN BARE BENYTTES EN GANG UNDER ARRANGEMENTET.

Postbeskrivelse:

Trykket på kartet, ingen løse postbeskrivelser.

Lagsposer:

Ingen lagsposer. N-løype og D/H 11-12 løype utleveres ved sekretariatet på forhånd, men D/H 11-12 leveres ikke ut før etter stafetten har startet.

Startnummer:

Henger lagvis ved sekretariatet.

Backuplapper:

Finnes tilgjengelig ved start.

Vask:

Våtklutmetoden

Premier:

Premier og poengberegning etter kretsens regler.

Kiosk:

Ja

Løpsleder:

Hanne Wold, tlf 41807258, epost: hannesophie@gmail.com

Løypelegger / Kontrollør:

Tore Bjørnerød / Svein Melby, SOL