PM HL-sprinttrening 7. august

Velkommen til siste «sprint-finpuss» før årets Hovedløp på Beitostølen.

Løpet er lagt til rette for årets hovedløpsdeltagere, men alle andre er også selvsagt velkommen til å få seg ei real sprintøkt før høstsesongen.

Løyper	**D14**	**D15**	**D16**	**H14**	**H15**	**H16**	**Åpen lang og kort**
Lengde	1,9 km	2,2 km	2,5 km	2,0 km	2,5 km	2,6 km	H16 (L) og H14 (K), men valgfritt.
Antall poster	16	18	21	15	21	21	

Arena:	Okstad skole (skolegården), noen muligheter for å være under tak hvis dårlig vær. Parkering ved plasser utenfor skolen/barnehagen.
Kart:	Okstad, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 meter. Utgitt 2011, men lett revidert 2017.
Løyper:	Postene er markert med vanlige O-skjermer. Ingen stempling og ingen koder på postene. «Stempling» foretas ved å ta på selve o-skjermen. Alle løyper passerer samlingsplass etter ca 2/3 av løypa.
Start:	Første start kl. 18.00. 300 meter å gå til start langs veg. 1 minutt startintervall. Arrangøren setter opp ei fornuftig startliste ut fra forhåndspåmeldinga i Eventor. Løse postbeskrivelser fås på start.
Tidtaking:	Alle skal løpe med brikke. Nulling i startøyeblikket, og stempling på målbukk (dvs ingen strekktider).
Terreng:	Blanding av boligområder og friområder. Ca 65 % fast underlag, og 35 % terreng. Anbefalt skotøy: O-sko med knotter eller lignende (o-sko med pigger (også knottpigger er forbudt)). Vanlige joggesko kan fort bli litt glatt. Anbefalt antrekk: Pga mye vegetasjon i friområdene (høyt gress, brennesle og annet kratt) anbefales hel dekning på føttene.
Trafikk:	Det er en del biltrafikk i området. Vis hensyn og vær forsiktig ved kryssing av veg og løping langs veg. Det kommer viktigere konkurranser senere i høst, så vær aktsom!
NB!!	Ta med egen plastmappe til kartet, og egen emit-brikke!
Teknisk arrangør:	Løypelegger: Anders Haugskott Løpsleder: Frode Haugskott Øvrige arrangører: Hovedløpsprosjektet i STOK

Vel møtt til ei hyggelig sprintøkt!!