

PM Testløp mellom og langdistanse 7. og 8. april 2018

VELKOMMEN TIL TESTLØP

KART: Kråkerøy målestokk 1:10 000 (mellomdistanse) og 1:15 000 (langdistanse). 5m ekvidistanse, sist synfart 2016 til Blodslitet. Det forekommer et nytt hogstfelt som er markert på løpskartet.

TERRENG:

Kråkerøy er et kystterreng med kombinasjon av berg i dagen med glissen furuskog og granskog. Terrenget er oppstykket av jorder og veier, og med detaljrike områder innimellom.

ARENA:

Kråkerøy ungdomsskole, Enhusveien 44, Fredrikstad

Parkering like ved samlingsplass.

Arena er på asfalt og under tak. Toaletter innendørs. Husk å ta av piggsko før du går inn!

SALG: enkel kiosk

START:

Lørdag: 1,4 km langs gangsti. Følg gule/svarte merkebånd. Første start kl. 11:00. Det vil være 1 min. startintervall på de 45 første herrene lørdag, deretter 2 min. for de resterende herreløperne.

Søndag: 1,7 km langs gangsti og sti. Følg gule/svarte merkebånd. Første start kl. 10:00. Det er 3 min. startintervall mellom de 30 siste startende i herreklassen og 2 min. for de resterende løperne. 3 min. startintervall i dameklassen

Begge dager vil løperne krysse trafikkert vei til start. Se deg godt for ved krysning.

Det er ikke toaletter ved start. Klær fra start blir fraktet til mål etter at alle løpere har startet.

Startlister legges ut på Eventor dagen før. Det kan forekomme endringer helt opp mot start, så løperne må sjekke startlister ved ankomst til samlingsplass. Det er disse listene som gjelder.

GPS: De 20 siste startende damene og de 30 siste startende herrene skal løpe med GPS, som deles ut på start.

TIDTAKNING: Emit og tag

LØYPER:

Lørdag: Damer 4,3 km stipulert vinnertid: 32min

Herrer 5,7 km stipulert vinnertid: 34min

Søndag: Damer 9,7 km stipulert vinnertid: 75min

Herrer 13,3 km stipulert vinnertid: 84min

DRIKKEPOST: På søndagens langdistanse vil det være drikkepost i Dameløypa etter 1,5 km og 5,8 km (vann og sportsdrikk) i Herreløypa etter 1,5km (vann og sportsdrikk), 5,8 km (vann) og 9,3km (vann og sportsdrikk).

FORBUDTE OMRÅDER:

Underveis vil alle løperne krysse trafikkert vei. Det vil bli plassert ut vakter ved krysningspunktet, men alle løpere må selv sjekke at det ikke kommer trafikk før kryssing av veien.

På mellomdistansen vil begge løyper krysse et jorde mellom 2. og 3. post. Det er tillatt å krysse dette jordet. Utover dette strekket vil det ikke være aktuelt med jordeløping på mellomdistansen.

På langdistansen er alle jorder skravert og dermed ulovlig å løpe på. Jordeforbudet gjelder også jordekanter. Jorder uten svarte prikker (eng) er tillatt å krysse dersom de ikke skravert.

PREMIERING: Premie til de 6 beste i hver klasse

BETALING: kontantbetaling av startkontingent for utenlandske løpere skjer i kiosken