

PM

2. løp i Østfoldsprinten 2. mai 2018



Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen til Østfoldsprinten!

Fremmøte: Askim idrettspark ved Askim stadion. Parkering i tilknytning til Askim idrettspark/Askimhallen. Parkering like ved samlingsplass.

Kart og terreng: Askim sentrum. Utgitt 2013. Målestokk 1:5 000, ekv. 2 m. Sprintnorm. Kartet er delvis revidert i 2017. Løpsterrenget er variert med en blanding av villastrøk, park og skogsterreng. Heldekkende benklær anbefales for A-løypa.

Start: Første start kl. 18.30. Det er 100 meter til start, som er ved Askimhallen, synlig fra arena. Startintervall 30 sekunder. N-åpen har fri start fra kl. 18.30.

Klassene N-åpen og D/H11-12 får kartet utlevert på arena. Kartet må hentes i målområdet. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Startpost etter ca 50 meter. Det er løse postbeskrivelser ved start.

Klasser og løypelengder:

Klasser	Løypelengde	Nivå
N-åpen	1,3km	N
D/H 11-12, D/H 13-16 C	1,9km	C
D/H 13-16, D/H 17-, D/H 50	2,6km	A

Tidtaking: Emit. Kontroller i startliste at brikkenummer er korrekt. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til løperne!

Premiering: Ingen premiering før finalen i Østfoldsprinten.

Vask: Våtklut

Toaletter: I Askimhallen, se skilting. Det er ikke lov å bruke piggsko inne!

Forbudt område: Det er ikke lov å passere forbi toalettene, da du beveger deg inn i løpsområdet bak dem. Dette området er tydelig merket. Kryssing av merking medfører diskvalifikasjon.

Salg: Salg av brus, kaker, vaffel (uten pølse) og kaffe på arena.

Løpsledelse: Løpsleder: Linda M. Torper Bystrøm
Løypelegger: Håkon Gjerde

Lykke til!