



PM

Park-O Sprint

Onsdag 23. mai 2018

FREMMØTE/PARKERING

Asker Skiklubbs klubbhus på Føyka idrettsanlegg rett ved Asker sentrum. Parkering på Føyka mot P-billett på automat kr. 20,- Det vil ikke være merket til parkering fra hovedveiene. For øvrig er det flere P-plasser i Asker sentrum som kan benyttes, men les parkeringsreglene nøye.

Reis kollektivt! Asker togstasjon har hyppige avganger og ligger kun 5 minutters gange fra arena.

ARENA

Samlingsplass, start og mål er ved klubbhuset, rett ved parkeringsplassen.

KART

Kart Føyka. Kartet kan lastes ned fra Eventor på forhånd, eller fås utdelt ved start. Kartet er i målestokk 1:2500, dvs. 1 cm på kartet er 25 meter i terrenget. Ekvidistansen er 2 meter.

START

Det er fri starttid mellom kl. 18 og 19. Start er rett ved samlingsplass.

Løpere som ønsker å få registrert strekktider og totaltid kan benytte egen EKT-brikke eller låne brikke ved start. De som låner brikke må huske å levere denne ved avlesning av strekktider i mål. Ikke levert brikke må erstattes.

Brikken nulles i stemplingsenheten ved start, og det stemples på hver post og i mål.

Ta med kompass hvis du ønsker å benytte dette. Vi har et begrenset antall kompass for utlån. De som ønsker instruksjon i bruk av kart og kompass kan få dette ved start.

KLASSER/LØYPELENGDER

Det er én løype og én klasse (trim). Løypa er ca. 1 km lang.

Det er lov å løpe flere sammen. Barn kan følges av voksne.

Middels kupert terreng med parkpreg og noen åpne gressletter. Vegetasjonen består av spredte løvtrær. Området har flere asfalterte og grusede gangveier og en asfaltert rulleskiløype. Svært god løpbarhet. Det benyttes vanlige joggesko.

Forbudte områder: Det skal ikke løpes på idretts- og fotballbanene. Det vil foregå organisert trening på banene under løpet. Banene er inngjerdet, men de er ikke merket på løpskartet som forbudte områder.

5 poster vil ha en ekstra utfordring (i tillegg til å finne posten). Disse postene er bemannet, og det vil bli gitt instruksjon til alle løpere. Utfordringen skal løses før man stempler på posten og løper videre til neste post.

Mål stenger kl 19:30.

Viktig! Det forventes at det er løpere i alle aldre ute i løypa samtidig. Løpere som løper på tid må vise hensyn til yngre løpere og barnefamilier!

RESULTATLISTER/PREMIERING

Det vil ikke bli utarbeidet resultatlister for løpet. De som har benyttet stemplingsbrikker vil få utdelt lapp med strekktider og totaltid ved registrering i mål.

Alle som ønsker får utdelt WOD-diplom ved målgang.

TOALETTER

Det er toaletter i klubbhuset.

VASK

Det er dusj i klubbhuset.

SALG/SERVERING

Løpere får drikke (saft) og bolle/kakestykke ved målgang.

SANITET/FØRSTEHJELP

Det er ikke satt opp sanitet-/førstehjelpstjeneste for dette løpet. Det finnes førstehjelpsutstyr på klubbhuset. Henvendelse til sekretariat ved mål.

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10

Løypelegger: Henrik Fredriksen Aas

Velkommen til Park-O-Sprint på verdens orienteringsdag 2018!