



PM Ringeriksløpet

27 mai 2018



Velkommen til Ringeriksløpet 2018 på Eggemoen.

SAMLINGSPLASS

Samlingsplass på idrettsplassen til gamle Eggemoen leir

Merket i fra avkjøring fra **E16** mellom Jevnaker og Hønefoss på Eggemoen.

SAMLINGSPLASS/PARKERING

Avstand i fra parkering til samlingsplass er 200-500m.

Det parkeres langs transportvei langs flystripa og det skal parkeres på den siden som er lengst fra flystripa. Parkering kr 30,- som kan betales på Vipps til Ringerike O-lag kode 522937 eller i kiosken.

PM og innbydelsen med klasser og løypelengder slås opp på infotavle.

Startlister per klubb og kart til nybegynnere og D/H -10 og D/H 11-12 hentes i sekretariatet.

Det er ingen etteranmelding på dagen, men tilbud om fire direkteløyper. Henvendelse i sekretariatet.

START

Første start er kl. 10:30. Det er 1800 meter i fra samlingsplass til start 1 som er for alle utenom nybegynnerklassene. Det er 600 meter til start for nybegynnerklassene. Følg merkeband ut gjennom porten sør på samlingsplass og så østover.

Det er toalettvogner ved samlingsplass og enkle toaletter ved start. Det er også noe væske ved start. Startlister henger ved arena og på start.

Sjekk at brikkenummer stemmer med startliste før du går til start. Det er selvbetjening av backup-lapper ved start. Oppropstid er 3 min før starttid og selvbetjening av løse postbeskrivelser to min før starttid. Løperne går fram til kartboksen 1 min før starttid. Det er **ikke tillatt** å se på kartet, men det er lov til å ta en rask kontroll av at det er riktig løype. 5 sekunder før start legges brikka på ved pip.

Startpost 150 m etter start.

KART OG TERRENG

Løpsområdet består av tre vidt forskjellige terrengetyper. Løypene går i hovedsak på en flat, fartsfylt furumo med et nettverk av stier, og innslag av områder med dødisgroper.

Store områder med høyvokst furuskog, men også hogstflater og ungsokgsområder. Løpbarheten er gjennomgående svært god, og det blir raske km-tider. Terrenget består også av detaljrik skråli med krevende kartlesing og utfordrende ravineområde.

På furumoene finner en enkelte områder med tynningshogst, men løpbarheten er ikke nevneverdig nedsatt. I de samme områdene kan det også være nyere tømmerslep av varierende kvalitet. Disse er ikke tatt med på kartet. En gammel hogstflate har begynt å gro igjen med løvskog. Denne er likevel tegnet som halvåpent område, selv om det i noen områder kan være litt tettere vegetasjon. En nedlagt jernbanelinje krysser terrenget. Denne kan krysses hvor som helst. Gjerdet, på begge sider av sporet, er greit å krysse.

Anleggsarbeid foregår i vestre del av kartet. Dette området er tegnet som forbudt område, og skal ikke løpes i. På eventuelt veivalg hvor det kan være naturlig å løpe langs dette området er det snitslet med rød/hvite merkebånd langs sti som er lovlig veivalg

Kartet er oppdatert pr. 2018. Målestokk er 1:10000. For klasser over 50 år målestokk 1:7500

TOALETT OG DUSJ

Det er toalett på samlingsplass og ved start.

Det er **ikke dusj**, så våtklutmetoden må benyttes.

SANITET

Det vil være kyndige personer på arena.

VILTOBSERVASJONER

Dersom det observers vil i skogen – ønsker vi at dere rapporterer dette i sekretariatet etter målgang.

SALG

Det er salg av forfriskninger på arena. Vipps kan benyttes: Ringerike O-lag kode 522937

Sport 8 har salg av sportsartikler.

KONTAKTPERSONER

- Løpsleder: Kari Strande, Ringerike o-lag, tlf: +47 909 96 515, kar-st@online.no
- Løypelegger: Kristian Kihle, Ringerike o-lag
- TD: Tom Bondehagen, Fossekallen IL
- Unionsmatchen: Stig Melling, Ringerike o-lag, tlf +47 951 24 632, stig@melling.no

Velkommen til Ringeriksløpet

som går parallelt med stafetten i Unionsmatchen!!

