

PM Sprinttrening 20180731

Det er noen gjerder og murer som er tegnet som ikke passerbare på kartet, som nok er greit passerbare, men når det står på kartet som ikke passerbart så er det ikke tillat, så da må dere løpe rundt, vennligst respekter dette. Det er løperens ansvar å vite hvor han/henne er og dermed ikke løpe på forbudt område, forbudte passeringer, slik er det også på hovedløpet og hvis det blir oppdaget medfører det disk! Men på hovedløpet vil nok de fleste ikke passerbare gjerder og murer, som er greit passerbare være ekstra snitslet i terrenget, men det blir ikke gjort her da dette kun er en trening.

Første økta har målestokk 1:4000

Andre økta har målestokk 1:2500

Begge har ekvidistanse 2,5m.

Det blir løse postbeskrivelser på 1. økta men ikke på 2. økta.

Det blir 2 økter hvor den 1. økta blir med individuell start og her blir hovedpoenget å løpe i slik fart at du hele tiden har kartkontroll og ligger på forskudd med orienteringen. Hoveddelen av denne økta vil foregå i boligområder likt det som forventes i HL, men det er nok noe mer kupering.

2. økta blir fellesstart, der hver løper har 3 sløyfer på totalt 1,7km som er gaflet mot hverandre. Dette foregår i bykjernen hvor det vil være fokus på raske beslutninger for hvilket veivalg du skal ta i høy fart. Alle klasser har samme løype, men forskjellige gaflinger. Samlingsplass er ved rådhuset i Holmestrand nord i byen.

Løyper og klasser, 1. økt.

2,9km A/B nivå D/H13-14, D/H15-16, D/H17-

2,2km C-nivå D/H13-16C

Startkontigent a 20kr/deltager, som inkluderer begge økter innbetales på Vipps nummer [91489](https://vipp.no/91489)