



PM



Trøsken IL ønsker velkommen til

KM stafett for ØOK og AOOK og for individuelle deltagere

Søndag 26. august 2018.

Fremmøte: Bekkhus skytebane, Hollebyveien 26, merket fra krysset rv. 114 og 118 ved Tunevannet. Ta av ved avkjøring 7 på E6, Lekevollkrysset og kjør mot Sarpsborg.

Parkering: På sperret vei på nord øst for arena. Det blir mulighet for å slippe av personer og bagasje ved arena. VIKTIG at man følger anvisning til parkeringsvakter. Ved hjemreise fortsetter man litt nordover med omkjøring til Sarpsborg.

Påmelding: Kun til individuelle direkteklasser på arena frem til kl.10, og oppdatering av lagoppstillinger og brikkekorreksjoner frem til kl.9.

Lagsposer: Deles ut på arena med kart til løpere opp til 12 år, startnummer for stafett, startliste og PM. NB! Back-up lapper fås ved start eller veksling.

Kart: Utsnitt av Sarpsborgmarka 1:7500 og 1: 10000, 5 m ekv. Revisjoner i forbindelse med arrangementet av bl.a. ny hogst

Kart i stafetten samles inn ved veksling.

Klasser og løypelengder:

Klasser	1.etappe	2.etappe	3.etappe	Målestokk	Starttid
H17*	7,7km	4,9km	7,7km	1:10 000	10:00
D17*	4,8km	4,0km	4,8km	1:10 000	10:45
H13-16*	3,8km	2,5km (C) ugaflet	3,8km	1:10 000	10:15
D13-16*	3,8km	2,5km (C) ugaflet	3,8km	1:10 000	10:30
H150*	4,4km	4,0km	4,4km	1:7 500	10:45
D150*	4,0km	3,2km	4,0km	1:7 500	11:00
H11-12	2,6km (C) ugaflet	2,6km (C) ugaflet		1:7 500	10:30
D11-12	2,6km (C) ugaflet	2,6km (C) ugaflet		1:7 500	10:15
Dir A	4,7km			1:10 000	Fristart

Dir B	3,5km			1:7 500	Fristart
Dir C	2,9km			1:7 500	Fristart
D/H10	2,3km (C)			1:7 500	Fristart
N-åpen	2,0km (N)			1:7 500	Fristart

* Mesterskapsklasser for AOOK og ØOK.

Start: Første start kl. 10.00. N-åpen kan starte fra kl.9.00. Start ved samlingsplass for både stafett og individuelt. Det er ikke løse postbeskrivelser

Startnummer: Bæres av alle som løper stafett.

Etappe 1: Sorte tall på hvit bunn

Etappe 2: Hvite tall på grønn bunn

Etappe 3: Hvite tall på rød bunn

Gafling: Det er gafling som spredningsmetode i alle stafettklassene med unntak av D/H11-12 og andre etappe i D/H13-16

NB! Det er tett mellom postene. Sjekk postkoder nøye!

Veksling: Foregår ved at man stempler på målpost, gir fra seg sitt kart og henter kart for neste etappe og veksler med kartet over vekslingsgjerde. Se også egen skisse på opplegg for veksling og målpassering.

Alle stafettklasser har publikumspost nordøst på arena. Utløp er merket med rød/hvite bånd via liten bro ut av arena i retning sør.

Forbudte områder: Det er merket på kartet og noe merking i terrenget. Det er vakter på utsatte punkt. Det er tillat å løpe på vei øst for terrenget (delvis sperret for parkering), men man må følge vanlige trafikkregler

Væskepost: Ingen væskeposter i skogen, kun etter målgang

Terreng: De korteste løypene går i åpent og lettløpt terreng. De lengre løypene kommer også borti kupert terreng med hogst og noe undervegetasjon.

Tidtaking: Emit benyttes. Klubbene selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Vask: Våtklutmetoden, toalett på arena

Premiering: Etter NOFs regler og kretsens KM-regler. KM-medaljer til klassene D/H 13-16, D/H 17, D/H 150

Små troll/ barnepark: På arena

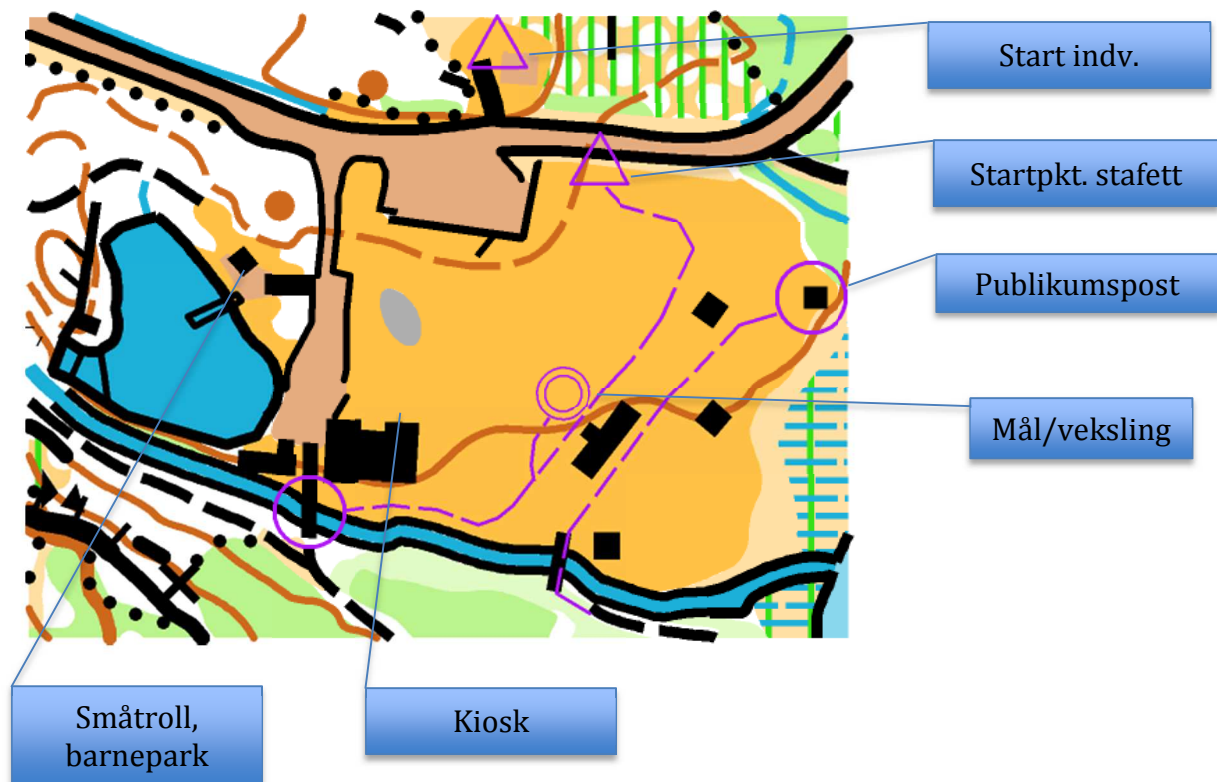
Salg: Vanlig «kafeteria»

Løpsleder: Bodil Berby

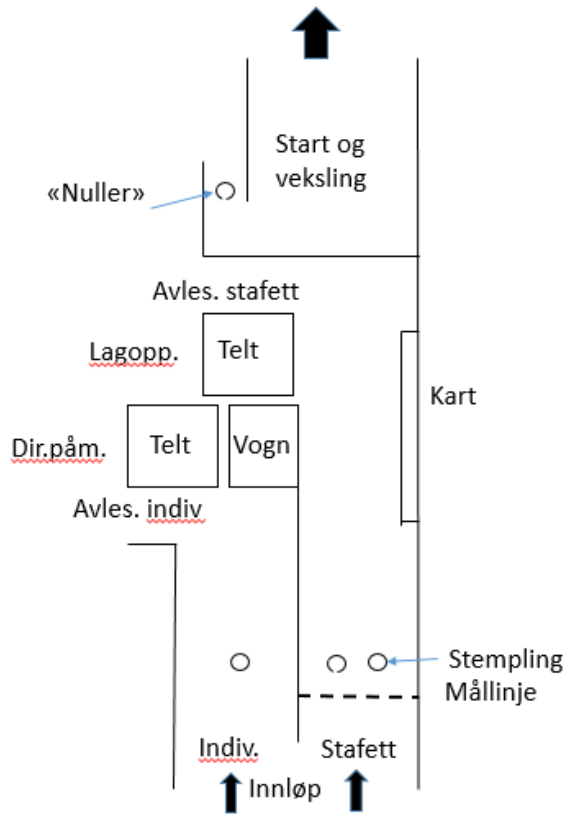
Løypelegger: Ottar og Runar Stang

Kontrollør: Frauke Schmitt Gran

Arena



Mål og veksling



Velkommen