

PM sprintløp - Torsdag 7. februar 2019

Kveldssamling #2 for kretsens 13–16-åringer (født 2006-2003) med innlagt sprinttreningsløp.

Arena: Åsvang skole (<https://goo.gl/maps/WAoML3KFccS2>)

Start sprintløp: D/H 13-16 starter fra 18:30. Andre starter fra ca. 18:50. Siste start 19:15.
5 minutt å gå til start fra Åsvang skole.

Løyper og terreng:

Kort løype (C) - 1,5 km

Lang løype (A) - 3,5 km

Det er valgfri løypelengde uavhengig av alder.

Terrenget er snødekt men gater og delvis stier er brøytet/tråkket. Det er selvsagt tillatt å løpe i djupsnøen men den enkelte må vurdere om det kan lønne seg.

Nær mål/start er det en kombinert gate og skiløype. Vær oppmerksom på skiløpere i stor fart og vis hensyn ved å unngå å trække i sporet.

Kart: Utsnitt av Nidarøst's kartbase, område Bergheim m.m., Sprintnorm 1:5000

Postenheter: Det er hengende postenheter, koder på enheten. Vanlige postflagg og ikke reflekser.

Postbeskrivelser: Postbeskrivelser er trykt på kartet. Det blir ikke tilbudt løse postbeskrivelser.

Lyktbehov: I enkelte partier er det en fordel med hodelykt men hovedsakelig er det tilstrekkelig med leselys.

Biltrafikk: Løypene går delvis i trafikkerte veier. **Bruk refleksvest** og utvis forsiktighet.

Løypelegger: Lars Skrøvseth

Direktepåmelding: Med forbehold om nok trykte kart er det mulig å melde seg på løpsdagen ved henvendelse til sekretariatet (ved hovedinngangen på Åsvang skole).