

Velkommen til 8. løpet i Høiås Night & Day Cup 2019

Dato: Lørdag 16.02.2019

Oppmøte, start og mål: Bofors Camping, Tjärnö, Strömstad. <https://kart.gulesider.no/m/cgrWz>

Første start kl 10:00. Fellesavreise fra Hjortsberg kl 8:30.

Løypelengder:

Herrer: 9,1 km

Damer: 6,1 km

Åpen mellom: 6,1 km

Kart: Tjärnö nord, målestokk 1:7500. 2 meter ekvidistanse. Synfart av Morten Dalby 2016-2018.

Terreng: Kystterreng. Stedvis noe kupering. Noe berg i dagen. Generelt god løpbarhet.

Forhold: Gode løpsforhold. Nest ikke snø eller is i terrenget. Vær likevel oppmerksom på at det kan være glatt spesielt på bart fjell.

Start: I nærheten av mål. Ca 200 meter til startpost.

Opplegg: Damer og Åpen mellom har en runde, og ikke kartbytte. Herrer har to runder. Kart på begge sider av arket, snu kartet ved kartbytte. Det står et ett-tall på den runden man skal løpe først. Ved passering etter en runde stempler man på mål/passeringsbukk og fortsetter direkte videre til startpost.

Forbudte områder: Er skravert på kartet. Vennligst ta hensyn til dette. Være spesielt oppmerksom på slutten av løypene der dere kan komme i kontakt med campingområde med mange campingvogner.

Oppvarming: Fortrinnsvis på campingen eller langs veien dere kom hit.