

PM KOK trening 21.mars 2019 - Knock Out sprint

Samling Klubbhuset kl 17.45 for felles oppvarming / jogg til Start - Målområdet ved Steinerskolen, Trymsvei. For starttider se Startliste i eventor. (Første start prolog er kl 18.05). Etteranmeldte starter sist under forutsetning av nok kart.

Kart: KOKs sprintkart LUND fra 2018. Målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2,5 meter. Kartet er litt revidert i forbindelse med løypeleggingen.

Det er benyttet kunstige sperringer i form av på kartet markerte forbudte områder og enkelte steder også i form av ekstra hagegrønt. Passering av på kartet forbudte områder gir to minutter tillegg på prologtiden, skjer feilen i semifinalen flyttes du til B-finalen uavhengig av løpstid. Skjer feilen ev i Finalen er det diskvalifisering som gjelder.

Løpsområde: Mye asfalt og boligområder. Litt park og noe gressunderlag. Minimalt med skogunderlag. Andre gående, bikkjer, syklistene og biler kan forekomme i løpsområdet. Vis hensyn og vær gjerne godt synlig kledd i forhold til trafikken.

Tidtaking og Stempling: Tid tas ved hjelp av Emit, dvs nullbukk og målbukk. Så ta med emit brikka. Stempling på poster er skjermtouch (ta på postskjermen) og ærlighet. Ingen koder eller EKT enheter på postene, kun o-skjerm. Du tar på posten og kontrollen går på din ærlighet / fair play.

Postbeskrivelser: Kun løse postbeskrivelser så ta med postbeskrivelsesholder.

Løypelengder:

Prolog – 830 meter med 4 poster

Semifinale – 1150 meter med 7 poster

Finale – 2050 meter med 9 poster

Vel møtt til Knock Out Sprint!