PM - KM sprint og KM sprintstafett
Lørdag 4. mai 2019 - Kvala, Haugesund

Fremmøte: Parkering ved bilforretningen Magnus Hope AS, Kvala.
Merket fra rundkjøringen på Tittelsnesvegen, Fv. 47
Kartlenke: https://bit.ly/2YWr5bd**.** Samlingsplass rett ved parkering.

Forbudt område/kryssing av veier

Kart som viser forbudt område er oppslått på samlingsplass.

Det foregår et turritt for syklister, med trasé like nord for samlingsplass. Løyper er lagt slik at en ikke får kryssing av sykkeltrasé, men på et sted vil flere løyper tangere sykkeltraseen. Sykkeltraseen er merket som forbudt område på løpskartene. Løperne må være obs på syklistene for å ivareta egen sikkerhet.

Riksveg 47 går gjennom løpsterrenget. Riksveien og noe av tilstøtende veier er merket med forbudt område, og det er strengt forbudt å løpe på rødmerket veiareal. Krysningspunkter gjennom underganger er markert på løpskartene med skravur. Se skisse under.



Ved kryssing av øvrige veier, og løping langs veier uten fortau må løperne generelt være obs på kjøretøy slik at vi unngår farlige situasjoner.

Oppvarming/Start

Sprint individuelt kl. 12.00. 1 min. startintervall, startlister legges ut fredag kveld. De individuelle løyper har 350 m til start. Oppvarming kan kun foregå på merket vei mellom samlingsplass og start. Det er løse postbeskrivelse og backup-lapper ved start.

N-åpen har start like ved samlingsplass fra kl. 11.00.
Premieutdeling umiddelbart etter at alle løperne er i mål.

Sprintstafett klasser D/H11-14 ca. 14.15
Sprintstafett klasse D/H 15 ca. 15.00
Sprintstafett D/H åpen klasse ca. 15.10

Oppvarming stafett nord og nordøst for samlingsplass. Området nord for veien til butikk kan også benyttes til oppvarming stafett.

Start stafett på samlingsplass. Starttrekant er ved startstedet.

Lagoppsett

Lagoppsett stafett legges inn i Eventor innen fredag 3. mai kl. 21.00
Siste endringsfrist: På arena løpsdag kl. 13.30

Veksling

Veksling foregår ved at innkommende løper leverer fra seg sitt kart i kasse ved enden av oppløp. Løper tar så ned kartet til neste løper fra oppslag. **Det er løpers ansvar å ta rett kart**. Kartet leveres neste løper ved vekslingsbåndet. Registrer deretter løperbrikken på målpost og gå til avlesning av brikke. Det vil bli foretatt en demonstrasjon av veksling før start. Rekkefølgen ved målgang bestemmes ved passering av mållinjen. Registrer deretter løperbrikken på målpost og gå til avlesning av brikke.

Sko/terreng

Løypene går i all hovedsak på asfalt. Lite grus/terreng. Anbefaler joggesko med godt grep eller o-sko med knotter.

Toalett

På samlingsplass. Ingen garderobe.

Telt

Det er plass til lagstelt på samlingsplass. Underlag: gress

Premieutdeling

Individuelt: umiddelbart etter at løperne er i mål
Stafett: umiddelbart etter at løperne er i mål

Løyper og klasser KM sprint individuelt:

Nivå	**Løype**	**Lengde**	**Klasser sprint** (KM klasser er uthevet)	**Målestokk**
A	1	2,6	**H17-**	**1:5000**
A	2	2,3	**D17-, H15-16,** H50, H60	**1:5000**
A	3	2,1	**D13-14, H13-14, D15-16**, D50, D60, D70, H70	**1:5000**
C	4	1,7	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen	**1:5000**
N	5	1,6	DH11-12N, D/H13-16N, DH17N, N-åpen	1:4000

Løyper og klasser KM sprint stafett:

Alle kart stafett er i målestokk 1:5000. Ikke løse postbeskrivelser.

Nivå	Lengde (km)	Klasser
A	2,4 - 2,5 gaflet 1,9 - 2,0 gaflet 2,5 - 2,6 gaflet	**D/H 15-** 3 etapper begge kjønn representert
C-B-B	1,3 2,1 gaflet 2,1 gaflet	**D/H 11-14** 3 etapper. Klubbene oppfordres til å ha minst en 11-12 åring på laget. På 1.etappe har en anledning til å stille med to løpere der første i mål veksler med 2.etappe
A	1,9 - 2,0 gaflet 1,9 - 2,0 gaflet	**D/H åpen** 2 etapper

Kafé Salg av kaffe, kaker, sjokolade, smoothie mm.

Butikk Ved behov for matvarer eller drikke utover det som tilbys i kiosk på samlingsplass ligger det bensinstasjon og butikksenter like nordøst for samlingsplass. Følg stiplet løype på kart under for å unngå sperret område.



Løpsledere: Grethe Paulsen Vie, tlf 481 52 509
Jon Magne Røvær Josephsen, tlf, 413 38 911