



PM

5`ern sprintstafett

Tirsdag 21.mai 2019

- Samlingsplass:** Hoppbakken ved Ringveien, Tranby.
- Merket fra** Kirkelina, avkjørsel fra E18.
- Parkering:** Parkering på Kraft parkering. Ingen parkeringsavgift. Det er maks 5 min å gå til arena.
- Terreng:** Boligstrøk, med innslag av skogsområder på slutten av løypene. For 1. og 2. etappe utgjør skogsterreng ca 10-15 %, for 3, 4 og 5 etappe utgjør skogsterreng ca 30-35 %.
- Kart:** **Akebakken, 1:5.000, ekv 2 m, revidert 2019.**
Noen kart er trykket på vannfast papir. Noen på papir med plastlomme.
- Start:** Klokken 18.30
- Resultatservice:** Bruk onlineresultatene på brikkesys.no
- Kartkorrigering:** **NB!** Det er lov til å løpe på deler av hovedveien som går rundt boligområdet. Den delen som er forbudt å løpe på er skravert på kartet. Små andre områder på kartet er også markert forbudt på kartet. Respekter private områder hager etc..
- Løpsopplegg:** Løpet har 5 etapper, hvor etappe 1 og 2 løpes parallelt, etappe 3 og 4 løpes parallelt, avsluttes med etappe 5. Løpere kan løpe 2 sammenhengende etapper, men siste etappe kan ikke løpes av en løper som har løpt tidligere etapper.
- Dette åpner for 3, 4 eller 5 deltakere. De 2 første etappene løpes av 2, 3 eller 4 løpere. Det betyr at samme løper kan løpe både 1 og 3 etappe, (alternativt 2 og 4 etp). Når laget har vekslet etter 4 etapper, løper lagets siste løper ut.
- Hvis et lag har samme løper på de 2 første etappene, så er det etappene 1 + 3 eller 2 + 4 som skal løpes av samme løper. Dette er viktig for å følge gaflingssystemet.
- Veksling:** Se arenaskisse. Inngående løper leverer kart og henter nytt kart før hun/han stempler ved målplassering. Etter målplassering leveres kartet til neste løper. Om samme løper skal løpe neste etappe, så løper hun/han direkte ut etter stempling ved mål, brukt EmitTag leveres. Utgående løper må huske å nulle Emit-tagen før hun/han løper ut.
- NB. Dersom man løper gjennomgående etp (dvs 1 og 3 etp eller 2 og 4 etp) skal men benytte to stk Emit-touchfree. Begge Emit tagene nulles før start og hhv 1 eller 2 etp løpes med to Emit tager. Ved målplassering leses tagene av. Deretter tas den ene tagen av før man løper videre til vekslingsfeltet og nuller gjenværende tag før man løper ut på 3 etp eller 4 etp.
- 5.etappe løper først ut når alle 4 etapper er fullførte.

Etappelengder: 1. og 2. etappe er 1,8 til 2,0 km, 3. og 4. etappe er 2,4 – 2,6 km, 5. etappe er 3,0 km. De 4 første etappene er gafflet.

Skygging av uerfarne løpere er tillatt.

Stemplingssystem: Emitag touchfree. Løpere som løper gjennomgående (dvs to etp) vil få utdelt sin andre emit tag fra arrangøren.

Publikumspost: På toppen av Hoppbakken.

Løperdrikke: Ja, saft eller vann

Kiosk: Salg av kaffe og kaker.

Klasser: Det konkurreres i én klasse. Hvert lag må ha minst 40 prosent jenter/damer. Stafetten er for løpere D/H13 og eldre

Tilbud for løpere under 13 år: Fri start. Spør arrangøren etter kart. 2 km løpe (samme som en av gaflingene for 1 og 2 etp).

Vask: Våtklut

Toaletter: Inn mot barnehagen, se arenaskisse.

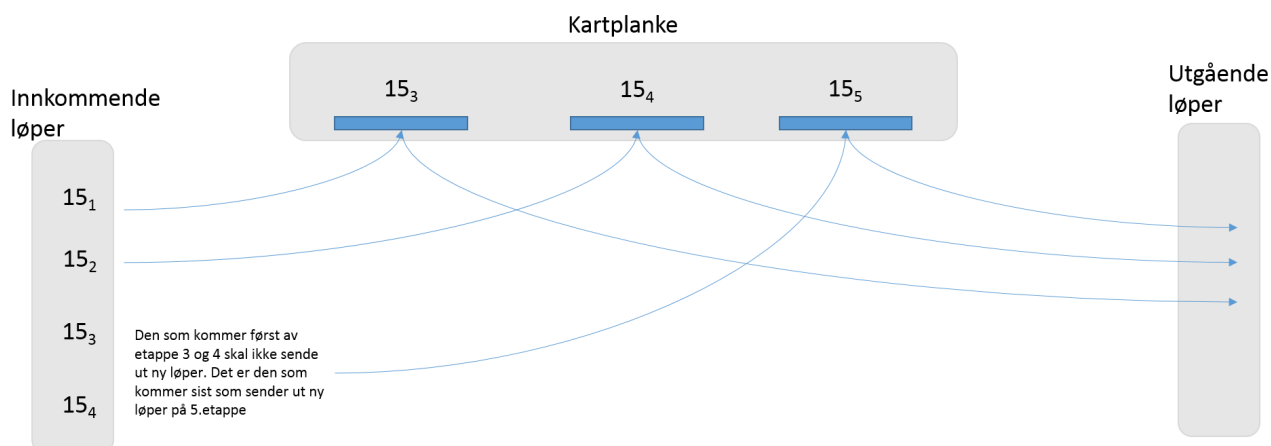
Premiering: 1/5 i hovedklassen. Premie til alle som deltar i individuell start

Løpsleder: Ingemar Jansson Haverstad tlf. 913 45 745 epost: ingemar@lierbygda.no

Løypelegger: Vidar Strand, tlf. 45 28 60 40, vidar.strand@lifi.no
Kim Farnes Hansen, tlf. 900 16 066, Kim.Hansen@ansnes.no

Eksempel oppsett for veksling for lag nr 15.

Her vises det hvordan innkommende løper og utgående løper veksler.



Arenaskisse

