

PM



Den 43. BYASTAFETTEN lørdag 25. mai 2019 på Lysheim skole

TRE ETAPPER, og innlagt KLUBBKONKURRANSE med VANDREPREMIE:

Etappe	Lengde	Åpen for følgende klasser
1.etp.	4 km	H 17-, D21-
2.etp.	2 km	D 11-16, D 45-, H 11-14, H 65-
3.etp.	3 km	D 17-20, H 15-16, H 55-, D35-

Alle løpere kan løpe lengre etapper enn det deres alder og kjønn tilsier.
Det er gafling på 1.og 3.etappe. Postene ligger til dels tett, sjekk koder.

Kart: Semsmarka, 1:10 000. Nytt 2018, små tillegg 2019, Ekv 5 m.

Terrenget har lettløpte partier og partier med tettere skog.
En del dyretråkk i terrenget som ikke er merket av på kartet. Forbudt å løpe på/over dyrket mark. Kryssing av vei for alle løyper. Skilting og veivakt på plass, men se dere likevel til begge sider før kryssing.

Start: N-Åpen kan starte fra kl. 10.00. Første start individuelle klasser kl. 11.05.

Fellesstart stafett kl. 11.00.

Løpere på 2.etappe som er 11 eller 12 år får gjennomgang av løypa med løypelegger kl. 10.40.

Individuelle konkurranser:

2 km (N1-nivå) N-Åpen.
2 km (N2-nivå) D/H 9-10 og N-utvikling
2 km (C-nivå) C-direkte.

Kart til disse klassene ligger i lagsposene/ utdeles ved påmelding.

Premiering av de 3 beste lagene samt ukjent antall uttrekkspremier,

Klubbkonkurranse:

Vandrepremien går til den klubben som tar flest poeng totalt. I stafetten brukes følgende skala fra førsteplass: 100,80,60,50,40,30,29,28,27,26,25,24,23,22,21,20,19,18,17,16, øvrige fullførte lag får 15 poeng. I de individuelle klassene får alle fullførende 5 poeng.

Toalett: Lysheim grendehus, inngang i sokkel mot arena, ta av o-sko ved inngangen

Vask: Våtklut eller forfriskende bad i Leksdalsvannet!

Parkering: Ved arena.

Løpsleder: Gunhild Kvistad, tlf 9866 5738

Løypelegger: Katrine Austmo Møller