



Ganddal IL orientering

Vagleskogstafetten 6.juni 2019

PM For aktive- og bedriftsløpere

Parkering: På grusplass etter Rema 1000 lageret. Merket fra Kvernelandsveien

Samlingsplass: På utsiden av skogen, østsiden. Ca 5 min å gå fra parkering



Kart: Vagleskogen, utgitt 2013, revidert i 2017. Kartnorm: Sprint (ISSOM)
Konkurransereglene i henhold til sprintnormen vil gjelde. Målestokk: 1:5000
Ekvidistans: 2,5 meter
Terreng: Meget lettløpt skogsterreng med veier og stier. Områder med mye vindfall er merket med grønt på kartet.
Vagleskogen er et populært turområde med innslag av syklistere og ryttere. Dette kan medføre at det kan være tråkk som ikke er tegnet på kartet.

Oppvarming: Utenfor gjerdet, på åpent område mot parkering

Førstehjelp: I kiosken

Start: Klasse D/11-12 og Ny får kartet i sekretariatet

Løype	Klasse	Distanse	Start
1	Herrer bedrift, H17	2,8 – 2,9 km	1800
2	Damer bedrift, D17, H165 bedrift, H165 aktiv	2,3 – 2,4 km	1805
3	Damer165 bedrift, damer165 aktiv	2,0 km	1810
3mix	Mix bedrift, D/H13-16, åpen	2,0 - 1,4 - 2,0 km	1815
4	D/H11-12	1,1 km	1820

Startnummer: Utleveres i sekretariatet.

Det er forskjellig farge på tallene som viser hvilken etappe løperen har: Første etappe har svarte nummer, andre etappe **blå** og tredje etappe **røde** nummer.

Veksling: Løperen stempler på siste post, finner sitt kart på opphenget og gir videre til neste løper. Kartene er merket med startnummer til løperen og etappennummer. Stempler så på målposten (kode 100).

Fellesstart: Fellesstart alle etapper, klasser kl 19:15

Målgang: Stempling på 100 postenheten. Spurt om 1., 2. Og 3.plass avgjøres ved passering av målstrek.

Resultat: På samlingsplass, bedriftens hjemmeside og eventor for aktive løpere.

Brytetid: Kl. 20.00

Premiering: Klassevinnere i bedriftsklasser

Merknader:

Deltar løperen i begge stafettene er det viktig at det ikke blir brukt samme brikke, men to forskjellige. Alle løperne må springe med sin unike brikke.

Individuelle klasser:

Løype	Klasse	Distanse	Start
5	Damer trim, herrer trim	2,8 km	flexistart
6	C-åpen	2,0	flexistart
7	Ny	1,4	flexistart

Start: På samlingsplass, like over gjerdeklyver til skogen.

Mål: På egen enhet/sluse. **NB! IKKE SAMME SOM STAFETT**

Brytetid: Kl. 20.00

SALG AV O-SKO OG ANNET O-UTSTYR: JarvisX4

NB! Kun betaling med kort.