**PM**



Finale i Østfoldsprinten 5. juni 2019

*Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen til finale i Østfoldsprinten!*

**Fremmøte:**

Eid skole, Museumsveien 26 ,1807 Askim. Følg riksvei 128 mot Askim sentrum fra E18. Følg deretter riksvei 115 mot Trøgstad. Merket fra riksvei 115 inn Museumsveien.

**Parkering:**

Parkering på arena. Følg henvisninger fra parkeringsvaktene og vær obs på skolebarn og o-løpere. Det vil være barn/aktivitet på skoleområdet samtidig som løpet pågår.

**Løpsterreng**:

Løpsterrenget er variert med en blanding av villastrøk, park og nærterreng. Det vil være normal boligfelttrafikk i området mens løpet pågår. Vær aktsom og ta hensyn i trafikken !

**Start**:

Første start kl. 18.30.

Ca 750 meter til start. Følg merkebånd østover langs Museumsveien fra innkjøring til skolen, deretter sørover langs Kronprinsensgate.

Jaktstart på bakgrunn av 2 av de 3 Østfoldsprintene. Dette gjelder alle som er under 15 minutter etter vinneren på de to beste løpene. Resterende løpere har halvminuttstart etter at jaktstarten i sin klasse er ferdig.

Løpere som skal ha jaktstart ropes opp 3 minutter før tidsstart. Løperne står i kø i oppmerket sluse og starter i henhold til oppsatt tid og rekkefølge. Kartet fås i startøyeblikket. Det er 10 meter til startpunktet som er merket med O-flagg.

N-åpen har fri start fra kl. 18.00 – 19.30.

Klassene N-åpen, D/H 10, D/H 11-12 og D/H 13-16C får kartet utlevert på arena. Kart kan hentes i sekretariatet i mål. Det er løse postbeskrivelser ved start. Backup-lapper fås ved start.

**Klasser og løypelengder:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Løypelengde** | **Nivå** |
| D/H 15-16, D/H17-, D/H50- | 2,5 km | A |
| D/H 13-14 | 2,0 km | B |
| D/H 10, D/H 11-12, D/H 13-16C | 2,0 km | C |
| N-åpen | 1,5 km | N |

**Tidtaking:**

Emit benyttes. Kontroller i startliste at brikkenummer er korrekt. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til løperne!

**Premiering:**

Sammenlagt premiering på samlingsplass.

**Vask:**

Våtklut

**Toaletter:**

Det er toaletter på arena, se skilting. Det er ikke lov å bruke piggsko inne!

**Forbudt område:**

Det er i tillegg til olivengrønne områder merket ett forbudt område med rød skravur på kartet. Dette området er inngjerdet med anleggsgjerde. Ingen av løypene kommer i direkte befatning med dette området.

**Salg:**

Salg av brus, kaffe og kaker på arena.

**Løpsledelse:**

Løpsleder: Linda M. Torper Bystrøm

Løypelegger: Rune Blågestad

***Lykke til!***