

**PM**  
**STOK ungdomsløp nr. 5 2019**



**Torsdag 13. juni 2019 – Dragvoll**

**Arena:**

Dragvoll, ved idrettsbygget. Loholt allé 81, 7049 Trondheim.

**Adkomst og parkering:**

Parkering er på den store parkeringsplassen øst for universitetssenteret.

Se etter merking av innkjørsler til parkeringsplass fra Loholt allé.

Fri parkering etter kl 16.

Det er ingen veimerking. Følg offentlig skilting til universitetet på Dragvoll.

Fra parkering er det ca. 100 m merket vei til arena.

Se: [kart som viser parkering og arena.](#)

**Buss fra sentrum:**

Buss nr. 5 (Lohove/Dragvoll)

**Kart:**

Dragvoll, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m.

**Terreng:**

Småkupert skog, lettløpt, asfalt, sti og gress.

Noe avhengig av veivalg, men overvekt av skog/sti/gress for de fire lengste løypene.

Anbefaler sko med knotter/pigg.

Overvekt av asfalt for de fire korteste løypene, noe sti/gress.

Anbefaler joggesko.

**Forbudte områder:**

Plener og private områder markert med olivengrønt.

Veger og anleggsområder markert med fiolett skravur.

Dyrkamark markert med gul farge og svarte prikker.

**Start:**

Ca. 400 m merket vei fra arena til start.

Første start kl 18.00.

N-åpen har fri start i perioden 18.00 – 18.50.

Øvrige klasser har starttid. Opprop 3 minutter før starttid.

**Startpost:**

Alle løyper har startpost ca. 50 m etter start.

**Lagspose:**

Alle løpere med N- og C-nivå får kartet utlevert i lagsposen.

Øvrige klasser får kart ved start, ett minutt før tidsstart.

Alle løpere skal løpe med startnummer. Startnummeret ligger i lagsposen.

Ekstra sikkerhetsnåler er tilgjengelig i sekretariatet.

**Ledsagerkart, løse postbeskrivelser mm.:**

Ledsagerkart (svart/hvitt) for alle løyper på N- og C-nivå kan fås ved start.

Det er løse postbeskrivelser for klassene D/H13-14, D/H15-20B, D/H15-16 og D/H17-20.

Vi kan dessverre ikke tilby utlånsbrikker.

## Klasser og løyper:

Klasse	Løypelengde	Vanskelighetsgrad
N-åpen	1,3 km	lett, N-nivå
D/H 10	1,5 km	N/C-nivå
D/H 11-12N	1,6 km	lett, N-nivå
D/H 13-16N	1,6 km	lett, N-nivå
D/H 11-12, D/H 13-16C	2,0 km	C-nivå
D/H 13-14, D/H 15-20B	2,7 km	B-nivå
D 15-16, D 17-20	2,9 km	A-nivå
H 15-16, H 17-20	3,1 km	A-nivå

## Spurtstrekk:

For klassene 13-14 og 15-16 er det spurtstrekk (som teller med i spurtkonkurransen) fra siste post til mål.

## Premiering:

Det er premier til alle.

Deltakere i klassene fra og med 13 år får gavekort.

Premieutdeling for N-åpen starter kl 1900.

## Kiosk:

Det er vanlig kiosksalg med godt utvalg av kaker, kaffe, saft mm.

Betaling kontant eller VIPPS til 127183.

## Toaletter:

Det er adgang til å benytte toalettene i idrettsbygget.

*NB! O-sko med pigger og skitne sko må tas av ved inngangen.*

**Løpsledere:** Jens Øystein Gjersvold ([jens.gjersvold@gmail.com](mailto:jens.gjersvold@gmail.com) tlf 950 27 359) og Jan Erik Kofoed ([jan.erik@kofoed.no](mailto:jan.erik@kofoed.no) tlf 913 73 327).

**Løypeleggere:** Line Hovdenak Lyng og Dag Stenersen.

**Teknisk delegert (STOK):** Bård Nonstad.

