



# Sandefjord OK







SPORT & .NO



## PM

### Sandefjord Cityrace tirsdag 25. Juni 2019

<b>Start</b>	<p>600m til start, merket sørover fra Torvet.          Merket til startpost 70 m etter start. Startpost er markert på kartet med starttrekant og med postskjerm.          Løse postbeskrivelser ved start, men også printet på kartet.          Første start kl.1800, rekruttene kan starte fra kl.1730.</p>
<b>Kart</b>	<p>Utsnitt av "Sprintkart Sandefjord". Målestokk 1:4000. Ekvidistanse 2m. Ajourført 2019.          Tegnet etter IOFs sprintnorm (ISSOM).</p> <p>Spesielle detaljer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Store lekeapparater, informasjonstavler, hvalkanonr mm (karttegn 540, sort kryss)</li> <li> Store og særegne trær, provisoriske juletrær (karttegn 418, grønn sirkel)</li> <li> Normale trær, småbusker (karttegn 419, grønn prikk)</li> <li> Spesielle vegetasjonsdetaljer, blomsterkasser (karttegn 420, grønt kryss)</li> </ul>
<b>Løpsområde</b>	<p>Løpsområdet består av næringsområder, byområder, boligområder, nærskogområder, parkanlegg og områder for ulike offentlige formål.          Løpsunderlaget vil for det meste være fast dekke (asfalt/grus), med innslag av gress og skogbunn uten undervegetasjon. For de kortere løypene en noe større andel av sistnevne enn for de lengre løypene.          Det er <u>ikke tillatt</u> å løpe med noen form for piggsko. Anbefalt fottøy er gode joggesko. All løping utenfor sti og vei vil være på gress eller jevn skogbunn uten undervegetasjon.</p>

**Klasser/løyper**

Løype	Klasse	Lengde (m)	Stigning (m)	Ant poster
1	H17 H40	6290	170	36
2	D17 H15-16 H50 Dir Lang	5090	155	26
3	D15-16 D40 D50 H60	3640	80	25
4	D60 D70 D13-14 H70 H13-14 Dir Kort	2930	70	24
5	D11-12 D13-16C D17C D80 H11-12 H13-16C H17C H80	2280	65	18
6	D17N H17N	2180	55	18
7	N-Åpen D10 D11-12N D13-16N H10 H11-12N H13-16N	1560	50	14

### Forbudte områder



Blomsterbed o.l (karttegn 421, mørkegrønn flate)



All privat eiendom (karttegn 527.1, olivengrønn flate)



Hus (karttegn 526.1, mørkegrå flate)



Trafikkområder og andre forbudte områder (karttegn 709, rødlilla vertikal skraver)

I tillegg minner vi om at det ikke er tillatt å krysse de barrierer som på kartet er gjengitt med tykke, svarte streker (stup, murer, gjerder) eller grønn, tykk strek (upasserbar hekk). Områder merket med heldekkende rosa farge er også forbudte områder. Dette er for det meste bygge- og anleggsplasser.

**Kartbytte**

De to lengste løypene har kartbytte, og det foregår ved at kartet snus når man kommer til 16.post (Løype 1) og 10.post (Løype 2). Husk å stemple på «kartbytteposten».

**Trafikk/sikkerhet**

Deltagerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Det vil være noe biltrafikk i området, vis aktsomhet, spesielt ved kryssing av veger/gater, på parkeringsplasser og rundt hjørner.

Gater/veger med en viss grad av trafikk er markert som forbudt område med rødskravur. Kryssing skal foregå på kartet markerte krysningspunkter, markert med røde klammer på kartet (motsatte parenteser). Dette er fotgjengeroverganger. Blant annet vil alle løypene krysse en slik gate når det begynner å nærme seg mål. Her vil det stå trafikkvakter.

Det er tillatt å løpe på fortau/gangveger langs gater som er markert med rødskravur.

Vi henstiller til at alle følger påbudet om å bruke fotgjengeroverganger der det er lagt opp til det. Husk at det er for å ivareta deres egen sikkerhet.

**Publikumspost**

De fire lengste løypene passerer en publikumspost på Torvet. Dette er også siste post for samtlige løyper (Løype 1-4 skal altså innom den posten to ganger.....)