

PM



2-mannsstafett Haugstadskogen

Onsdag 10. juli 2019

- Frammøte:** Haugstadskogen, følg skilt med Haugstadskogen frå Fv 44, søndre/andre avkjøring til Vigrestad.
- Samlingsplass:** Gapahuk i skogen, merka frå parkeringsplass, 5 minutt å gå.
- Kart:** Haugstadskogen
1:4000
Ekvidistanse 5 m
- Terreng:** Skogsterreng med stiar og vegar, varierende tetthet. Kartet er ajourført med sykkelstiar, men ikkje vegetasjon.
- Start:** Fellesstart klokka 18.00.
- Startkontingent:** Kr 30, Vipps eller kontant.
- Løyper:** Det er 4 vanlege løyper, frå 1,0 til 1,3 km. I tillegg er det nybegynnerløype på 1,1 km. Alle postar har postflagg. Ein kan velja å springa stafett eller individuelt.
- Opplegg:** Dei som spring stafetten, finn ein partner å springa saman med. Førstemann spring ei av løypene og vekslar med partnaren sin ved å overlevera kartet etter å ha stempla på målposten, slik at nummer to spring same løypa som nummer ein. Begge løparane spring alle løypene, eller så mange dei vil. Unntak: Skulle ein løpar bruka mykje tid i løypa, kan partnaren starta sin etappe før løparen har kome til veksling. Hugs å skriva opp tidene for kvar løype i tabellen. Stiller du åleine, spring du eit valgfritt antall løyper.
- Resultat:** Resultat ut frå listene vert lagt ut på Eventor.
- Løypeleggjar/
løpsleiar:** Inger Skretting Opstad

Vel møtt til ei god sommartrening!