



Ringreven 2019 – PM

Ringsaker OK ønsker velkommen til Ringreven 2019.

Merket fra jernbaneundergangen rett sør for Moelv sentrum. Samlingsplass er ved den nye Moelvenhallen og Moelv skole.

Parkering nær samlingsplass. Ingen parkeringsavgift. 200-300 m å gå.

Kartet er i målestokk **1:5000** med ekvidistanse 2,5 m. *(NB! Målestokken avviker fra det som står i innbydelsen).*

Kartet er sist revidert i 2018. Enkelte små stier og tråkk er ikke med på kartet. Terrenget har mange stier og god løpbarhet. Det finnes imidlertid enkelte områder med ujevn bunn, tett skog eller undervegetasjon. De korte løypene (N-løype, D/H 11-12 stafett, 2 km-etappe Ringreven) går delvis i park/gate og delvis i terreng.

Postene henger tett, og stafettene er gaflet. Det er derfor viktig å sjekke koder. *Løypene krysser veger - Vær forsiktig!*

Starten for stafettene er 11.00 og forgår på samlingsplass. Alle må innom startposten, som er ca. 100 m. nord for samlingsplass. *Husk å nulle brikke før start!*

Veksling foregår ved overlevering av kart til neste løper etter stempling på målpost, men før avlesning av brikke. Det er innkommende løpers ansvar å ta riktig kart. Neste løper får kartet og løper via startpost ut i løypa.

Stafett D/H 11-12 får kartene i lagsposen. Veksling i denne klassen skjer ved skulderklapp.

Husk å nulle brikke før veksling!

Etappe 3 (5 km) består av 2 sløyfer (3 km + 2 km). Etter 3 km kommer løperne innom samlingsplass, tar nytt kart, og løper så til startpost. Følg anvisninger i vekslingsområdet.

Backup-lapper. Selvbetjening ved inngang til start/veksling

Merking til mål. Oppfangende merking fra siste post til mål.

Lagoppstillinger: Klubbene henstilles til å levere inn lagoppstillinger og brikkenummer via Eventor senest fredag 27. september. Korreksjoner av lagoppstilling og brikkenummer før start kan gjøres inntil en time før start.

Individuelle klasser: Start individuelle klasser er i nordre del av samlingsplass. Løperne nuller brikkene ved start, og tiden tas kun med brikkene. Individuelle klasser har fri start fra kl. 10.00, unntatt 3 km-åpen, som har fri start fra kl. 11.30.

Alle individuelle klasser, unntatt 3 km-åpen, får kartet i lagsposen. 3 km-åpen får kartet ved start.

Premiering. 1/5 premiering i stafetten. Premie til alle i individuelle klasser til og med 12 år og i stafett D/H 10-12. Ingen premiering i 3 km-åpen. Premier blir ikke ettersendt.

Toaletter er inne i hallen, 2. etasje. *Ikke o-sko inne! På områder på samlingsplass med lekeapparater er det heller ikke tillatt å oppholde seg med o-sko!*