



PM - Frostsprinten 2019

Røyken o-lag ønsker velkommen til Frostsprinten 2019!

Fremmøte

Spikkestad barneskole. Merket fra E134 / Spikkestadveien ved rundkjøring Dagslett. Ingen parkeringsavgift.

Kollektivtilbud: Tog fra Oslo sentralstasjon til stoppested Spikkestad, 400 m fra arena.

Kart og terreng

Brenninga 1:7500. Ekv.: 5 m. Utgitt 2014, Revidert 2019

Kartet er trykket på vannfast papir.

Terrenget har moderat kupering. Partier med åpen furuskog, mindre partier med tett skog. Populært turområde med mange stier og lysløype. Noe hogstvirksomhet.

Kart hentes i sekretariatet for klassene: N-åpen, Utvikling N 10 -20, D/H 9-10, D/H 11-12 og Utvikling C 10-20. Det er ikke lagsposer.

Samlingsplass

Samlingsplass innendørs på Spikkestad Barneskole. Garderober i underetasjen, følg merking. Det er salg av kaffe og kaker mm fra kiosk inne på skolen.

Alle sko skal tas av ved inngangen. Følg anvisninger.

Start

Første ordinære start kl 11.00. N-åpen kan starte fra kl 10.00. Det er ca 10 minutter å gå til start. Merking til start: fra nordsiden av skolen (røde merkeband)

Postbeskrivelser er tegnet på kartet og løse postbeskrivelser finnes ved start. Selvbetjening av backuplapper ved start.

Emit-brikken nulles i startøyeblikket. Det er startpost ca 60 m etter start.

Løyper og klasser

Klasser	Nivå	Løype- lengde

N-åpen	N	2,1 km
D/H 9-10, Utvikling N 10-20	N	2,3 km
D/H11-12, Utvikling C 10-20	C	2,5 km
D/H13-14, Utvikling B 12-20	B	3,5 km
D50-, D60-, D65-, D70-, D75-, D80 D17-AK, H70-, H75-, H80-	A	3,2 km
D15-16, D40-, H17-AK, H60-, H65-	A	3,4 km
H15-16, D17-20, D21-, H50-	A	4,0 km
H21-, H17-20, H40-	A	5,2 km
D/H21-C	C	3,3 km

Etteranmelding

Etteranmelding på løpsdagen fram til kl 10.00

Premiering

Premiering etter NOFs norm. Premieutdeling er innendørs ved gymsalen. Uavhentede premier ettersendes ikke.

Toalett

Det er toaletter inne på skolen, ingen toaletter ved start

For de minste

Småttroll med start fra klokken 10.00. Startkontingent kr 30 som kan betales med vipps (15742) eller kontant. Premie til alle. Gratis barneparkering inne på skolen.

Resultater

Resultater vil løpende bli presentert/slått opp på resultattavlene ved gymsalen og legges ut på Eventor i etterkant av løpet. Kart og løyper legges ut på Livelox.

Løpsleder: Morten Johannessen (917 67 962)

Løypelegger: Torgeir Strandhagen

TD: Bjørn-Willy Arntzen, Lierbygda O-Lag