



PM
Vinter-Jukola løp 8
Heistad, 18. desember 2019

Velkommen til årets siste Vinter-Jukola i 2019. Det er foreløpig helt snøfritt i skogen, men ganske vått og sølete. Vi har tilgang til garderober i Heistadhallen, og de som ønsker en varm dusj etter løpet kan nyte det.

TID: Onsdag 18. desember med første start kl. **18:30**

FRAMMØTE: Heistadhallen, merket fra FV 354 mellom Skjelsvik og Heistad. Parkering på arena.

KART/

POSTER: Utsnitt av «Heistad 5», utgitt 2016, korrigeret 2018. Målestokk kartutsnitt: 1:5000
Utsnitt av sprintkart «Heistad», utgitt 2018. Målestokk: 1:4000, 2 m ekv.
Alle løypene har kart med løype på begge sider av kartet. Sistepost på det ene kartet er startpost på kartet på baksiden. Det er EKT-bukker på postene og postskjerm med refleks.

START: Det er 5-10 minutter å gå til start. Vi går i samlet tropp kl. 18.15. Kart blir delt ut rett før start. Det er fellesstart i alle klasser. For de som vil starte individuelt så er dette mulig fra kl. 18:00. Løperne nuller etter start på vei ut. Startpunktet er ved nullbukkene.

LØYPER/

KLASSER:

Klasser	Lengde	Gafling	Poster	Starttid
A-lang	5,7 km	JA	30	18.30
A-kort	3,5 km	NEI	17	18.33
C	2,5 km	NEI	10	18.33

A-løypene har passeringspost på brua over E18 – husk å stemple på posten begge veier!

TERRENG: Småkupert nærterreng med mange stier. Åpen og fin blandingsskog. Noe løping i boligstrøk. Det er lov å løpe på jorder, men forbudt å løpe i hager. Gjerdepasseringer på sprintkartet er ikke lov (der kartet viser passering forbudt). Vis hensyn til trafikk i boligområdene!

LØPSLEDELSE: Magne Mathisen, Jan Gatevold

LØYPELEGGER: Dag Ausen