

PM KM Sprint 5. juni 2020

Tverlandet gamle skole/Tverlandet kunstgress

Arena

Arena ligger ved Tverlandet gamle skole, eller Tverlandet kunstgressbane.

Ved å ta av i lyskrysset RV 80/Fv 17 i Løding i retning sør mot Saltstraumen, tar man deretter av mot øst ved første lyskryss. Man passerer Tverlandet skole (den nye) før man kommer til lyskrysset.

Det er hengt opp postflagg ved begge lyskryss.

Gatenavn i området ved arena er Sørgjerdet og Skytjelveien



Klasser og lengder

- H17: 2,5 km, 19 poster
- H15-16, D17, H45: 2,2 km, 15 poster
- D15-16, D45, D/H55, H65: 2 km, 15 poster
- D/H13-14, D/H17B, D65, D/H75: 1,7 km, 13 poster
- D/H11-12, D/H13-16C: 1,3 km, 12 poster
- D/H10: 1,1 km, 10 poster
- N-åpen: 1 km, 10 poster

De tre lengste løypene har A3 kart. De resterende har A4 kart.

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser ved start.

Terrengbeskrivelse

Skogsprint. De tre lengste løypene går hovedsak i skog med innslag av asfalt/grusvei og sti. De kortere løypene har en høyere andel av løping på hardt underlag. Terrengtet er lett kupert og har god løpbarhet. Kartet er tegnet sånn at det er mulig å løpe i fjæra der dette er aktuelt. Dyrt mark skal ikke passeres og er skravert på kartet. Joggesko eller sko med gummiknotter anbefales.

Alle løypene passerer en trafikkert vei. Det settes ikke ut løypevakter. Vis hensyn ved passering!

Start

Start for alle klasser er ca. 500 meter fra arena. Det er godt merket med merkebånd fra arena til start.

Startprosedyre

3. min før start: Opprop, back-up lapper
2. min før start: Løse postbeskrivelser. Ligger i plastlommer.
1. min før start: Klar

Det er utøvers ansvar å skylle hender med antiback før man går inn i startbåsen.

Utdeling av kart før start

Deltakere i N-åpne, D/H 10, D/11-12 og D/H 13-16 C får kartet utdelt på arena.

Ved målpassering

Alle løpere skal rengjøre brikken like etter målposten, og før man går til tidtaker for avlesning av brikke. Det er satt opp et eget bord like. Det utdeles ikke strekktidslapper.

Smittevern

Vi viser til retningslinjer som er lagt ved i innbydelsen, samt rengjøring av hender og brikke ved start og mål.

Toalett

Det er toalett ved arena.

Premieutdeling

Det er ikke premieutdeling i etterkant av løpet. Premier legges ut for avhenting lørdag 6 juni i forbindelse langdistansen.