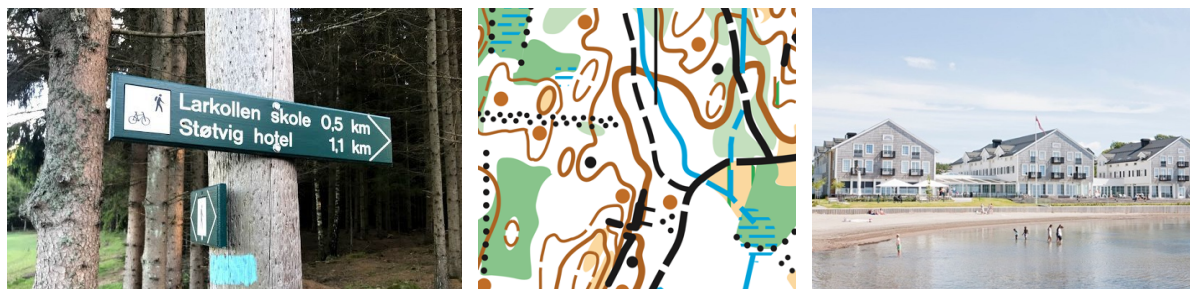


PM

Velkommen til 3. løp i Ungdomsserien i Larkollen



Viktig!

På grunn av de spesielle omstendighetene i forbindelse med Covid-19 epidemien, vil løpet arrangeres i.h.t. retningslinjer gitt av staten og veiledning fra NOF. Alle må følge anviste retningslinjer på arena og ved start. Det er oppnevnt en egen smittevernsansvarlig for arrangementet som vil fungerer som anviser og kontrollør under løpet.

Værvarsel



25°

0 mm



Laber bris, 6 m/s fra øst

Fremmøte

Larkollen skole, merket fra fv. 119 v/ [Støtvig hotell](#)

Parkering

Skolens parkering rett ved arena

Kart:

Larkollen, revidert 2020, ekv. 5 meter.

Lagsposer

Deles ut på arena, kart for alle opp til 12 år, startliste og PM. Backup-lapper er på start.

Start

500 meter til start. Alle har starttid, også N-åpen.
Klubbvise startpuljer:

10:30 - 11:00 = OK Moss

11:00 - 11:30 = Sarpsborg, Trøsken, Varteig, Indre Østfold

11:30 - 12:00 = Halden SK

12:00 - 12:30 = Fredrikstad SK

Forbudt område Det er strengt forbudt å løpe på jorder eller jordekant. Alle løyper benytter en sti mellom to jorder. Denne er merket med bånd i terrenget – disse skal følges!

Mål På arena, vasking av hender og brikke før avlesning
Det serveres ikke løperdrikke, dette MÅ medbringes av løper.

Tidtaking Emit benyttes

Klasser	lengde	vanskelighetsgrad	Målestokk
N-åpen	1,8	N	1:7 500
D/H 9-10	1,9	N	1:7 500
D/H 11-12	2,0	C	1:7 500
D/H 10-20 utvikling	2,0	C	1:7 500
D/H 13-14	2,7	B	1:7 500
D/H 15-16	3,4	A/B	1:10 000
D/H 17-20	4,3	A/B	1:10 000

Premiering Ingen (kommer senere i serien)

Fasiliteter Ingen kiosk eller toalett på arena. Badestrand like ved!

Arena ligger 300m fra deilige Støtvigstranda. Her er det langgrunn sandstrand med badebrygge, offentlig toalett, is-servering og kafe like bak. Kombiner gjerne o-løp med bad og sol i vakre Larkollen

Løpsledelse Øyvind Løken oyvind@morsa.no / 40 00 66 29

Løypelegger Thomas Roskifte

Smittevernans. Marianne Løken

Løpet inngår i Skaukarenes krus 2020.

VELKOMMEN TIL LARKOLLEN ☀️