

PM Klubbmesterskapet 2020 tirsdag

25.august



Klasser og løyper

- **1,9 km (N)** Nybegynner-løype 1:7 500
- **1,9 km (C)** D10-12, H10-12, C-Åpen 1:7 500
- **3 km (B)** D13-14, H13-14, B Åpen 1:7 500
- **3 km (A)** Kvinner Kort, Herrer Kort 1:7 500
- **4 km (A)** D15- 1:7 500
- **5,2 km (A)** H15- 1:7 500

Frammøte

Østernvannsvingen. Arena i nordøstenden av P-plass. Alternativt til bil er sykle eller ta 230 bussen (samme bussen som stopper på Fossum).

Start

Individuell start, Flexi mellom **17:30 og 18:30**.

Registrering før start hos tidtagerne på Arena. **N og C klassene får kartet sitt her.**

Husk å **ta med Emit-brikken du har meldt deg på med**. De som ikke har Emit brikke, får låne dette.

Det vil være 2 starter, og selv om det er flexistart så tilstreber vi å starte med minimum 1 minutt intervall :

Start 1 (N og C-løypene) : 400m nordover grusveien mot Østernvann.

Start 2 (A og B-løypene) : 700m nordover grusveien mot Østernvann.

A og B-løypene ligger klart på Start 2 og tas i Startøyeblikket.

Mål

Det vil være 2 målpoter:

Mål 1 (N og C-løypene) : sørøstenden av P-plassen. Målbukken har kode 235.

Mål 2 (A og B-løypene): lite stikryss 200m nord for Arena. Målbukken har kode 245.

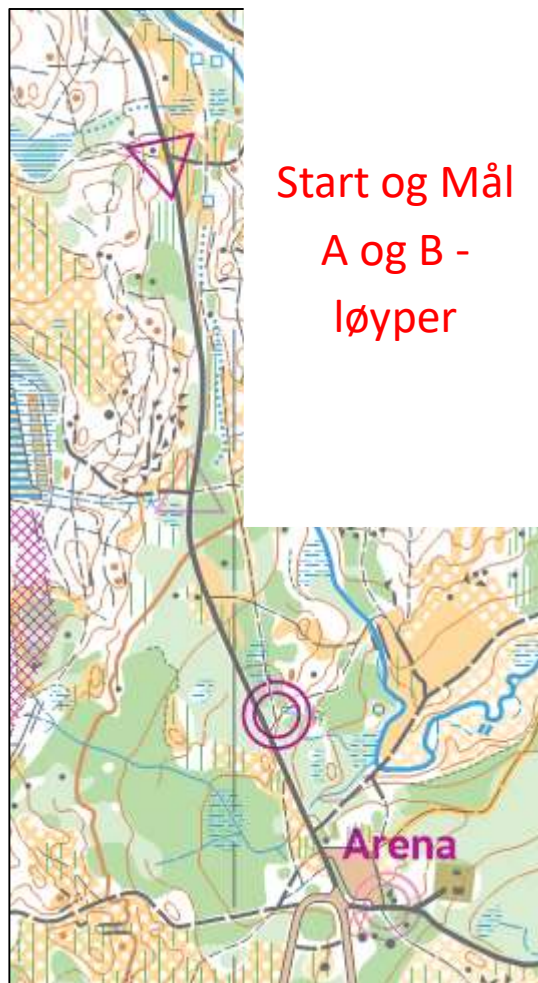
Huske å stemple på målbukken. Gå så til Arena og får tiden avlest hos tidtager. Dette må alle huske!

Siste målgang 19:30.

Husk å gi beskjed til tidtagerne også hvis du skulle bryte løpet.



Start og
Mål N og C
- løyper



Start og Mål
A og B -
løyper

Kart og terreng

Terrenget er generelt lettløpt og er stirikt.

Det er også en del tråkk og stier som ikke står på kartet. Noen av disse er terrengsykkelstier.

Kartene i målestokk 1: 7500 er printet og dere får plastposer.

Kiosk

Vi planlegger grilling av pølser. Ta med eget drikke. Det vil ikke være løperdrikke.

Premiering

Premier til alle D10/12 og N-løpere.

De 3 beste i mesterskapsklassene (ikke åpen løypene) og vinnerne i kort-løypa.

Fortløpende premiering når pall-plassene er avgjort.

Smittevern

Husk minimum 1m avstand både på arena, start, i skogen og i pølseøk ☺

Det vil stå sprit som skal brukes til EKT/hender ved registrering; før start, og etter målgang.

Smittevern - Personer med enhver form for symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/ikke komme på arrangementet. Det samme gjelder for personer som er i karantene eller isolasjon.

Personer i risikogrupper anbefales, under rådende situasjon, generelt å ikke delta på arrangementer. Det bemerkes at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene, og rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Det vil være en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra smittevernansvarlige skal etterkommes.

.

Løpsleder, løyper: Morten Heir (97011509)

Tidtaking: Tormod Bøe / Stein Hagen

Pølser: Kristian Bernhard Nilsen

Premier: Håkon Børli

Smittevernansvarlig: Einar Gisholt

Vel møtt! 😊