

PM

Vinterjukola løp 1 14.10.20

Velkommen til Vinterjukola løp 1 i Vestmarka.

Alle deltakere er pliktig til å lese [NOF's veileder for smittevern](#), gjeldene fra 17. august. Fremmøte kl. 18:00, løperne oppfordres til å forlate løpet så snart en kan etter målgang. Dere beholder kartet etter løpet, men ikke diskuter veivalg etter målgang. Kart og løyper legges ut på Livelox.

Parkering

Det blir merket fra rundkjøringen vest for Nordbyen kjøpesenter inn på Vestmarkaveien. Parkering på arena. Ingen toaletter.

Kart

Utsnitt av Vestmarka, utgitt 2019. Målestokk 1:6000 for alle løyper. Digitaltrykk på plastark fra Sundby Sport.

Terreng, løyper og start

Variert skogsterreng, mange stier og veier i deler av terrenget. A-løypene kan komme bort i en hogstflate som er nyplantet i år og en litt bred bekk, vis hensyn.

Nulling av emiTag skjer før start.

A-lang: 4,8 km. gaflet, fellesstart kl. 18:30 (A3 kart)

A-kort: 2,8 km. fellesstart kl. 18:33 (A4 kart)

C-løypa: 1,9 km. fellesstart kl. 18:35 (A4 kart)

Start er på arena, de som ønsker individuell start kan starte fra kl. 18:00

Det benyttes emitag og touchfree. Touchfree enhetene henger fast på tre eller montert på postbukk, det er ikke nødvendig å berøre postenhetene, du registreres 10-50 cm. unna postenheten. Når brikken blinker har du fått registrert stempling. Postene er i tillegg merket med postflagg med refleks.

De som står oppført med vanlige o-brikker tildeles leiebrikke, disse hentes ved mål før start. Fint om dere kan gi beskjed om eventuelle brikke endringer før start.

Målgang

Husk å stemple på målposten, det er ikke merket fra sistepost til mål. Antiback vask rett etter mål stempling, selvbetjening.

Avlesning av brikken skjer berøringsfritt ved mål.

Løpsledelse:

Arne Dirdal, tlf. 45664477 / e-post arne.dirdal@gmail.com