PM - 2-mila 2020

Parkering: Utfartsparkering Vestmarkssetra/Franskleiv. Det er ikke merket frem til parkering. Ta av ved Slependen (avkjøring 17, Slependkrysset). Følg skilting mot Billingstad og følg Billingstadveien til du kommer til Vestmarkveien. Her tar du til venstre og følger Vestmarkveien til parkering. **NB: Idrettslagene i Bærum kommune har begynt å ta betaling for parkering på Vestmarkssetra/Franskleiv. Vipps 30 kr.**

Samlingsplass: Nedre Gupu, omtrent 1 km å gå fra parkering ved Vestmarksetra/Franskleiv. Følg skilting og merking med røde og hvite merkebånd fra ytterste parkering.

Kart: Vestmarka. 1:10 000 for 2-og 1 mila og halvmila. 1:7500 for engelsk mil.

Start: 200 meter til start nordover fra samlingsplass. Fellesstart i alle klasser unntatt engelsk mil. Kl. 11:00 for 2 mila, kl. 11:10 for 1 mila og kl. 11:20 for halvmila. Engelsk mil har fristart etter siste fellesstart. Spriting av hender og nulling av brikke før start. Husk å holde avstand og vis hensyn til hverandre i begynnelsen av løpet. Særlig til og på første post, hvor det kan være mange løpere. Det er merket til startpost, 140 meter.

Klasser og løyper:

Klasse	Lengde	Niva	Gafling	Målestokk
2 mila	20 km	A-nivå	Ja	1:10 000
1 mila	10 km	A-nivå	Ja	1: 10 000
Halvmila	5,2 km	B/C-nivå	Nei	1: 10 000
Engelsk mil	1,6 km	N/C-nivå	Nei	1: 7500

Mat: For 2 mila på passering etter 10 km. Det blir enkel og koronavennlig mat. Det er ikke drikkeposter, så vi anbefaler de som ønsker drikke under løpet å ta med drikkebelte/camelback. Løperne er selv ansvarlige for å ta med alt av drikke både før, under og etter løpet.

Tidtaking: EmiTag med Touch-free Trainer og Touch-free pro. Det er en blanding av touch-free trainer og -pro enheter. Det er viktig å legge merke til at trainerenhetene registrerer noe senere enn proenhetene, som de fleste er vant til på sprint. Stemplingsområdet er noe mindre, så bruk god tid og **HUSK Å SJEKKE AT BRIKKA BLINKER.** Det er heller ikke lov til å berøre stemplingsenhetene. Lånebrikker hentes på arena før start. Det er løpers eget ansvar og sjekke at brikkenummer stemmer og at brikka fungerer.

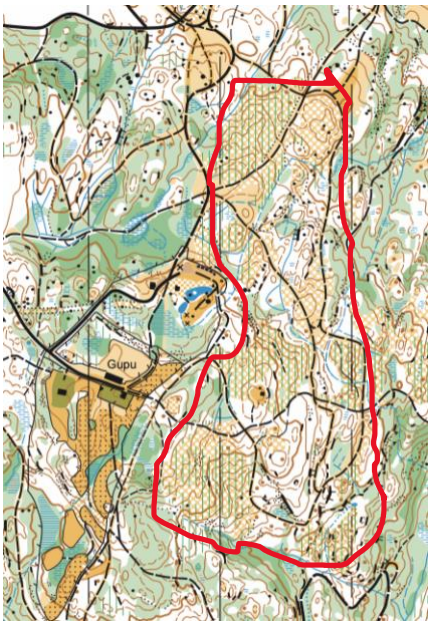
Kartbytte: 2 mila har kartbytte etter 10 km. Gammelt kart legges fra seg og løper tar nytt kart og fortsetter til startpost. Ikke merket til startpost på andre runden på 2 mila.

Passering: 2 mila passerer arena etter 10 km. Løper stempler på sistepost og følger merking til passering. Ved passering tar løperen næring, evt egen drikke og nytt kart. Håndsprit er tilgjengelig på matstasjonen. Fortsett videre til ny startpost etter kartbytte. NB! IKKE løp til mål for å stemple, selv om det er merket til mål på kartet.

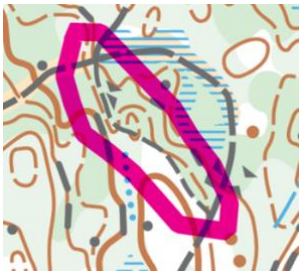
Kryssing av elv: 2 mila skal krysse Gupuelva to ganger på andre runden. Først i starten og så mot slutten av løpet på angitte krysningspunkter. Husk å være forsiktige.

Målgang: Førstemann i mål vinner. Etter stempling på målpost, følg anvisning fra funksjonær til sprit og avlesning av brikke. Husk avstand til andre.

Hogst: De siste ukene har det vært en del hogst rundt Nedre Gupu. Løypene kommer ikke i kontakt med denne hogsten, med unntak av 2 mila, som passerer hogsten etter passering. Ny hogst er markert på kartoppslag under.



Utydelig sti: Det er en utydelig sti som de to korteste løypene kommer i kontakt med som er merket på kartet. Denne vil være merket med røde og hvite bånd. Se kartoppslag under.



Premiering: Heder og ære på klubbkvelden.

Toalett: Ikke toalett. Det er en utedo på Nedre Gupu, men det er usikkert om den er åpen og om det er toalettpapirer der.

Vask: Våtklut

Kiosk: Det er ikke kiosk, men mellombar til alle etter målgang. Husk å sprite hender.

Løpsledere: Jonas Myhr, Simen Våge og Simen Aure Skogedal

Løypeleggere: Jonas Myhr og Simen Aure Skogedal

Husk å holde 1 meter avstand til alle utenfor din kohort.