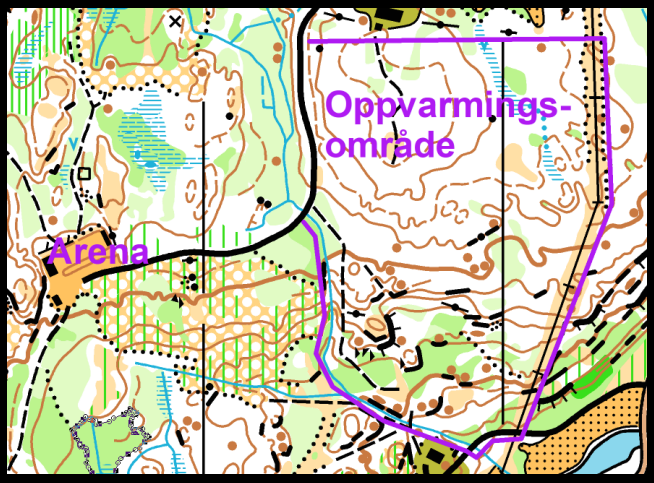
PM
Ås by Night & Fog Cup #3
tirsdag 15. desember 2020

Det er en glede å ønske velkommen til løp nummer tre!
Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Det forutsettes at alle som skal delta på løpene følger gjeldende retningslinjer fra FHI i forbindelse med reise til løpet. Hold avstand på arena og til/fra start. Dusjing med antistoff før registrering og avlesing av brikke.

Se opplysninger i innbydelsen! Tilleggsopplysninger:

Parkering: På arena. OBS at oppvarming vil foregå på veien dit, så kjør hensynsfullt.

Oppvarming: På arenaen, på veien inn til arenaen eller her:



Kart: Ringvoll 1:10 000, utgitt 2012 av Moss OK. Synfart av Paulsen/Lundhaug.

- Vegetasjonsbildet er da selvfølgelig noe endret.
- Nye hogstflater som løpere med normal oppførsel kan komme i kontakt med er korrigert inn på kartet i forbindelse med løpet – kanskje ikke helt presis avgrensning.
- Slep kan være utydelige.

Løyper/klasser: Alle løypene har mellomdistansepreg – men vinnertider* forventes å være noe lenger både i herre- og dameklassen.

- A-Lang, 5,9 km (* 47 min)
- A-Kort, 3,1 km (* 32 min)
- B, 2,5 km
- C, 1,6 km