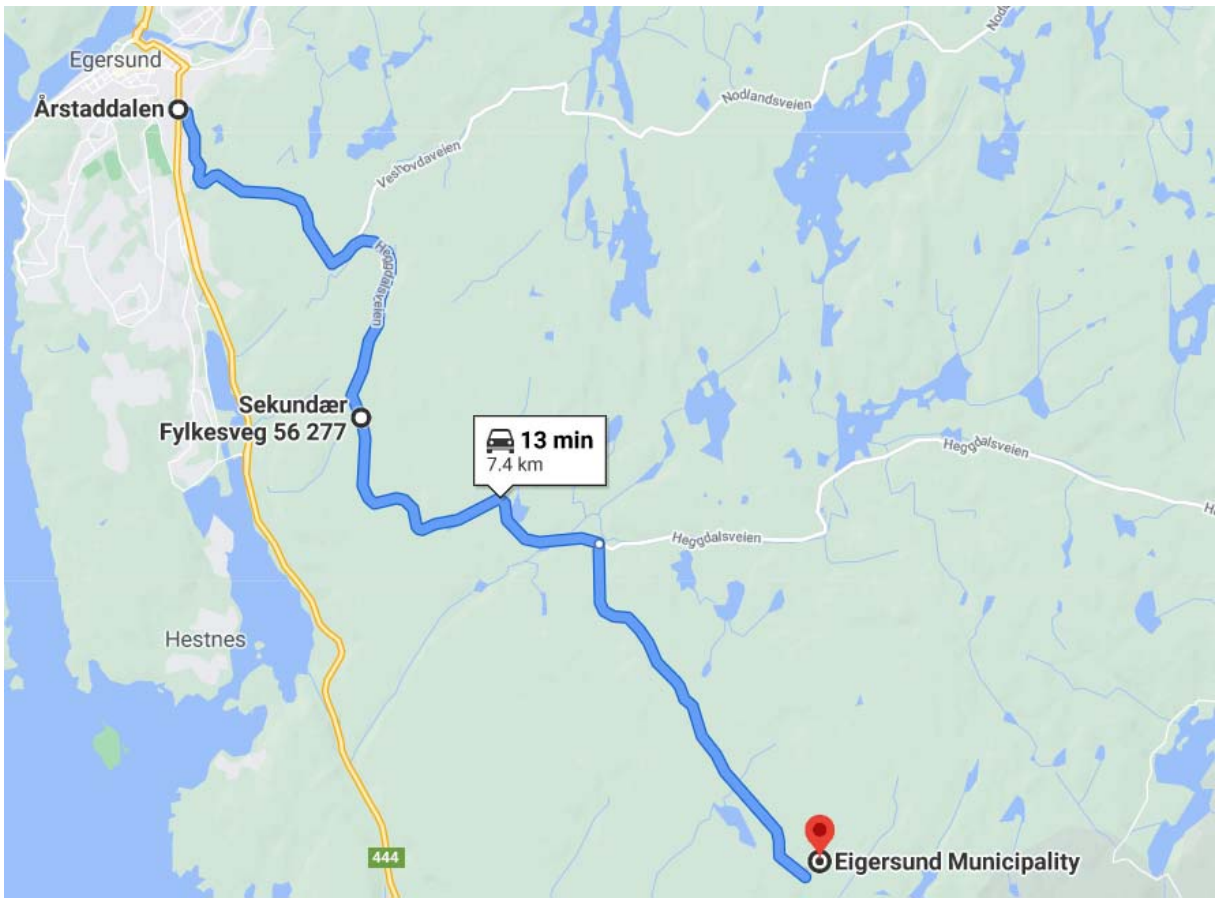
PM

Treningsløp - langdistanse
Torsdag 3.juni 2021

Samlingsplass: Støa rett før Åmdal i Egersund





Starttid: Kl.17:00. Start og mål ved samlingsplass.

Kart: Åmdal 1:7500 i løype 1-4 og 1:5000 i løype 5-9. Ekvidistanse 5 m. Utgitt 2021.

Terreng: Området er kupert fjellterreng med skrenter og myrer. Litt skog i enkelte løyper.

Smittevern Arrangementet tilpasses etter gjeldene retningslinjer fra NOF

- Hold avstand på 1 meter
- Hender og løpebrikke skal sprites når man går inn i startslusen
- Hender og løpebrkke skal sprites etter målstempling, men FØR avlesning av brikke.

Parkering: Langs veien og området ved samlingsplass. Ikke parker slik at en er til hindrer for annen trafikk.

Klasser og løyper: Strømgjerde er satt opp på begge sider av kjørevei. Dette er ikke inntegnet på kart. NB! Strøm slått av på løpsdagen.

Løype	Nivå	Lengde
1	A	7,4km
2	A	5,8 km
3	A	4,1 km
4	A	2,7 km
5	A	2,5 km
6	B	2,4 km
7	C	1,9 km
8	N	2,2 km
9	N	1,6 km

Påmelding: Torsdag 3.juni kl 12:00 i Eventor

Løypelegger: Kenneth Mydland - 908 53 613
Teknisk delegert: Nils Tore Puntervold - 990 04 061
Løpsleder: Arvid Mydland - 948 29 894

Vel møtt!