

PM

KM sprint tirsdag 13. august 2013 på Guldbergaunet friidrettstadion

Oppmøte: Steinkjer Friidrettstadion på Guldbergaunet.

Merket fra Rv 762, Ogndalsveien (se kart i Eventor). Fri parkering på offentlig parkering ved stadion.

Klasser og løyper:

1,3 km: N-Åpen

1,5 km: H10, H11-12, D10, D11-12

1,6 km: H13-14, D13-14, D60, D70

1,9 km: H60, H70, D15-16, D40, D50

2,5 km: H15-16, H40, H50, D17, Direkte 3

3,0 km: H17

Kart i 1,3km og 1,5km: Utdeles på løpskontoret

Leiebrikker: Utdeles på løpskontoret

Start: Merket sørover bak tribunen ca 1km.

Kart: Utsnitt av Sentrum Guldbergaunet, 1:5000, ekv. 2 meter, utgitt 2012 og oppdatert i 2013. Sprintnorm.

Det er byggearbeider sør og øst for Steinkjerhallen. Byggeplassen er markert som forbudt område på løpskartet. Se kartoppslag. Byggegrensen er ikke tydelig og ikke merket i terrenget. Innenfor byggegrensen er ikke kartet oppdatert. Dette forventes ikke å skape problem for løperne.

Postene ligger tett, sjekk koder.

Sko: På grunn av innspurt på tartandekket er all form for piggsko forbudt. Sprintsko og joggesko anbefales.

Vis forsiktighet: Mye av løypene går i gater som er trafikkert. Ved kryssing av Ogndalsveien (hovedveien gjennom området) er det utsatt vakt. Ta hensyn til andre trafikanter og dere selv.

Vask: Våtklut

LYKKE TIL