



PM Vestfold Høstcup nr. 2 tirsdag 23. august 2022

Velkommen til Sandefjord OK sitt høstcup på Helgerød.

Frammøte: Helgerød skole (59.15049, 10.28395). Samlingsplass på nordsiden av skolen. Merket fra avkjøring til skolen fra Fv303.

Parkering: parkeringen i skolegården åpnes først etter kl. 16:30 pga. SFO (innkjøring forbudt). Det er begrenset kapasitet i skolegården, og løpere som kommer før 16:30 eller etter at skolegården er full, må benytte reserveparkering ved Helgerød Idrettspark (59.14480, 10.29561) ca. 1.5 km fra skolen.

Vi oppfordrer til samkjøring (evt. fyll opp biler på reserveparkering)!



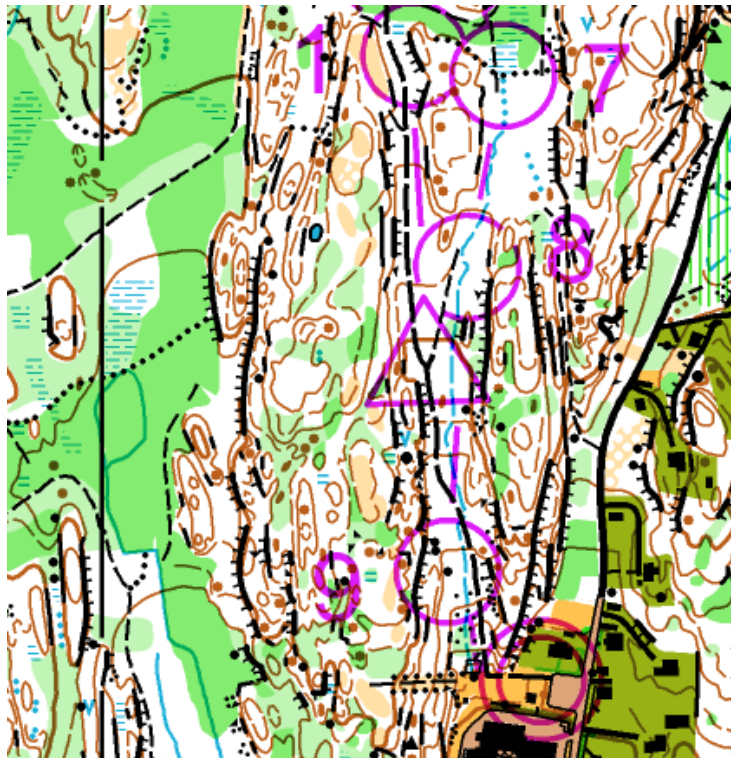
Kart: Utsnitt av kartet "Helgerød". Målestokk 1:7500/1:5000 (se løypeoversikt). Ekvidistanse 5m. Utgitt 2011. **Det er gjort enkelte korreksjoner av kartet i forkant av arrangementet.**

Terreng: Typisk kystterreng med gjennomgående høyderygger og skrenter i nord-sydgående retning. Flatere partier mellom høyderyggene. Moderat kupering. Veksler mellom løvskog, furu- og granskog. Løyper er lagt utenom områder med nedsatt løpbarhet, og ved veivalgsstrekker bør stier benyttes gjennom mørkegrønne områder.

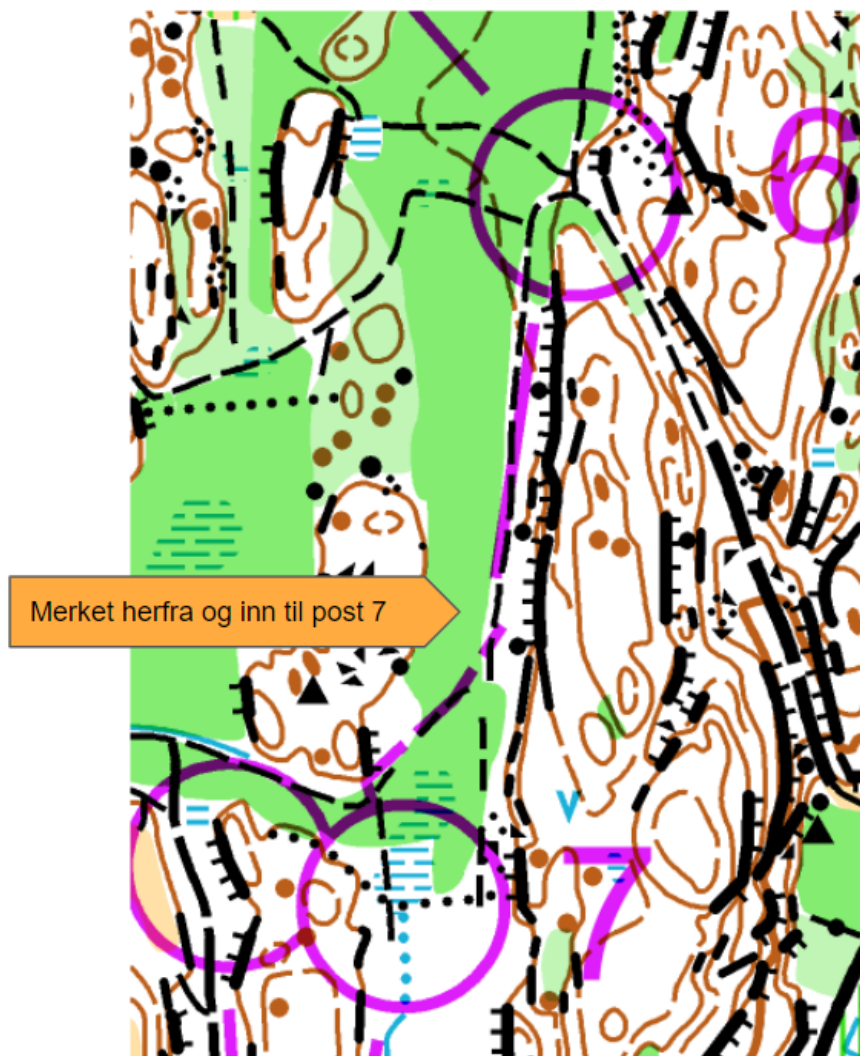
Løypene har mange korte strekk for å utnytte fine deler av terrenget. Postene ligger tett - sjekk koder!

Start: Start mellom klokka 16.30 og 18.30 med ½ minutts startintervall. Valgfritt starttidspunkt. Start ligger ca. 200m nord for samlingsplass. Følg røde/hvite merkebånd langs sti.

Løyper: Innløpet og vei til start går langs samme sti. Løpere mot sistepost vil passere start. Utsnitt fra løype 7 viser start, utløp og innløp. Det er tilsvarende passasjer for øvrige løyper. **Vis hensyn!**



Merket i terrenget: I løype 7 er en utydelig sti merket i terrenget. De siste 100m mot post nr. 7 er merket.



Løse postbeskrivelser: på start.

Merk: postbeskrivelse på kart viser kun løypenummer, mens løse postbeskrivelser viser klasse og løypenummer. Du må derfor ta kart ut fra løypenummer.

Klasse og løyper:

Løype	Nivå	Lengde	Klasser	Målestokk	Antall poster
1	A	3.8km	H17	1:7500	16
2	A	2.9km	H40, H15-16, D17, H50, A-åpen	1:7500	14

3	A	2.5km	D15-16, D40, D50, H60	1:7500	12
4	A	1.8km	D60, D70, D80, H70, H80	1:5000	9
5	B	2.5km	D/H13-14, D/H 15B, B-åpen	1:7500	13
6	C	2.5km	D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C, C-åpen	1:7500	9
7	N	1.6km	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N, N-åpen	1:5000	9

Løype 6 og 7 får utdelt kartet før start.

Livelox: Kart og løyper blir gjort tilgjengelig på Livelox kl. 20:30 på løpsdagen.

Salg: Enkel kiosk. Betaling med Vipps.

Toalett: Toaletter i idrettshallen. Ta av o-sko!

Løpsleder: Sturle Furland, tlf. 970 96 152, sturle_furland@hotmail.com

Løypelegger: Sindre Furland og Mariann Arvesen

EKT: Hilde Kløvstad

Velkommen til Sandefjord og Helgerød!