



PM – Nattsprint fredag 15/11-24

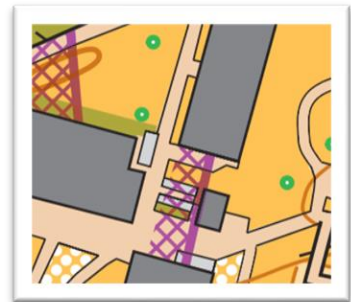
Velkommen til sprintøkt på Kringsjø

Oppmøte og arena: [Ved parkeringsplass](#) sør for Norges Idrettshøgskole. Fra Sognsvann t-banestasjon er det ca 200 meter gåavstand.

Arrangører vil kunne passe på verdisaker ved arena fra kl 1630.

Kart og terreng: Kringsjø 1:4000. Området består av studentby med boligkomplekser, gangveier og grøntarealer, samt område med barne- og ungdomsskole.

Det vil være to kartvendinger (tre kartutsnitt), og både kart og sperringer vil være ulike mellom de ulike kartdelene. For å lage spennende veivalg er det lagt til relativt mye sperringer – disse er markert på kartet (se bildet), men ikke i terrenget.



Det vil være både mennesker, noe trafikk og noe byggearbeid i området - vis hensyn! Refleks anbefales.

Kartet er av vannfast papir, printet av Vidar Benjaminsen.

Start: Start og mål er helt inntil arena/oppmøte. Oppvarming gjøres nordover mot Sognsvann.



Løse postbeskrivelser fås på start.

40 meter til starttrekant merket med gule kjepler. Røde kjepler i innløpet til målstempling.

Poster og tidtaking: Det er store skjermer med refleks og Emit touchfree på postene. Stempling og tidtaking med EmiTag. Vi har ingen tag'er til utleie.

Løyper:

- Alle: 4,2 km / 21 poster

Side 1 av 2



noname



Annet: Oppmålinger av veivalg vil bli lagt ut i Eventor i etterkant av økta. Livelox åpnes kl 1900.

Det er mye sperringer, og det blir i utgangspunktet ingen sjekk om løpere ved uhell overser sperringer og løper gjennom – resultatene må derfor tas med en god klype salt.

Løypelegger: Rasmus R Theisen (Nydalen)