



PM - Langsprint lørdag 16/11-24

Velkommen til sprintøkt fra Skøyen Skole

Oppmøte: På sørsiden av [Skøyen Skole](#). Det er lite offentlige parkeringsplasser i nærheten, så kollektivt eller oppvarming til arenaområde anbefales. Nærmeste kollektivstopp er enten «Borgen» og «Volvat» nordfra, eller «Skøyen» og «Thune» hvis man kommer fra sørfra. Arrangør vil kunne passe på bagger ved arena fra kl 1415.

Kart og terreng: Skøyen 1:4000. Terrenget består av boligområde med eneboliger, boligkomplekser og gressarealer. 60% hardt underlag, 30% gress og grusveier og 10% fin skog eller sti. Noe kupering.

To steder midtveis i løypa kan dere komme i kontakt med porter langs gangveier – vi forsøker å ha portene åpne, men dersom de skulle være lukket så kan de enkelt åpnes (de er ikke låst). Vis hensyn til trafikk og beboere. Refleks anbefales.

Kartet er av vannfast papir, printet av Vidar Benjaminsen.

- **Start:** Fri start mellom kl 1445 og 1645. Start er 100 meter fra oppmøte og arena. Dersom man ønsker å løpe uten hodelykt anbefaler vi start senest kl 1530. Løse postbeskrivelser fås på start

Poster og tidtaking: Det er små skjermer med refleks på postene. Ingen stemping eller tidtaking.

Løyper:

- **Damer:** 4,5 km / 18 poster
- **Herrer:** 4,8 km / 20 poster

Sperringer: For å skape interessante veivalg er det lagt inn en del sperringer (se bilde). Sperringene finnes kun på kartet, ikke i terrenget.

Annet:

- Livelox vil bli åpnet fra kl 1630





- Oppmålinger av veivalg vil bli lagt ut i Eventor i etterkant

Løypelegger: Tommaso Scalet (Heming)