

PM

Varegg Fleridrett ønsker alle løpere velkommen til årets KM i stafett her på Fossemyra idrettsplass.

Samlingsplass / garderober / toalett.

Pga. dårlig værmelding, har vi vært så heldige å få lov til å bruke deler av idrettshallen til arrangementet. Det er adgang til en dame- og en herregarderober med dusj / toalett. Følg skilting. IKKE bruk andre garderober enn de som er merket.

Det er STRENGT forbudt å gå inn i "vrimlehallen" / garderober med o-sko / skitne klær og sokker. Alle bes om å respektere dette.

Pga. at området rundt hallen er asfaltert, kan det være krevende å få satt opp lagstelt som må festes med plugger.

KM-klasser.

Der kåres kretsmeistere i følgende klasser: H17, D17, H135, D135, H13-16, D13-16.

Kart og løyper.

De som skal løpe stafett og individuelle løpere i løype 1 (klassene: D 10, H 10, D 11-12, H 11-12, D/H C-ÅPEN) skal benytte utsnitt av Kvernbits helt nye o-kart over Fossemarka. Målestokk: 1:10.000 i klasse H17, øvrige klasser 1:7.500.

Dette terrenget har aldri tidligere vært benyttet til o-løp.

Individuelle løpere i løype 2 (klassene: D11-12N, H11-12N, D/H N-ÅPEN) skal benytte utsnitt av kartet Frekhaug. Målestokk: 1: 5.000.

Terreng.

I klasse H17 vil løperne passere et område med beitemark og gårdsdrift. Områder merket med karttegn 415 Dyrka innmark (gult med sorte prikker) er ikke tillatt å krysse. Løpere som gjør dette blir diskvalifisert.

For alle løyper er det selvfølgelig forbudt å løpe over områder merket med karttegn 527 Bebyggelse (gul/grønn farge).

Alle stafettklasser vil passere samlingsplass underveis. Ved passering SKAL merkebånd følges. Utøvere som bryter dette blir diskvalifisert.

Det oppfordres til forsiktighet ved passering av gjerder/steinmurer. Farlig piggtråd er markert med merkebånd langs naturlig løpstrase.

Utdeling av kart.

Kart til løpere i løype 2 (klassene: D 11-12 N, H 11-12 N, D/H N-åpen) ligger i lagsposen.

Pga. at løpere i løype 1 (klassene: D 10, H 10, D 11-12, H 11-12, D/H C-ÅPEN) skal benytte samme kart, og noen av de samme postene, som stafett-klassene ligger kart til disse løperne IKKE i lagsposen.

Løperne i løype 1 vil derfor få utlevert kart ved start, og vil kunne studere disse i fred og ro så lenge man vil før start.

Det oppfordres til at løpere som skal løpe stafetten IKKE ser på slike kart (løype 1) før ETTER at man selv har løpt (fair-play)!

Stafett-kart vil bli samlet inn ved målplassering. Disse kartene vil bli delt ut så fort siste stafettløpere er løpt ut fra start.

Start.

Alle stafettklasser har fellesstart på 1. etappe kl. 12.00. Start / veksling på arena.

Individuelle løpere har fleksistart (dvs. de velger selv når de vil starte). Start i tidsrommet fra kl. 12.30 til kl. 14.00. Mål stenger kl. 15.00.

Individuelle løpere i løype 1 (klassene: D 10, H 10, D 11-12, H 11-12, D/H C-ÅPEN) starter på samlingsplass.

Individuelle løpere i løype 2 (klassene: D 11-12 N, H 11-12 N, D/H N-åpen) har start på skolen på andre siden av vegen dere kjørte på fra Frekhaug. Ca. 5 minutter å gå nedover vegen som går opp til idrettshallen.

Der er ikke løse postbeskrivelser.

Veksling.

Innkommende løper tar kart fra kartoppheng og overleverer dette til utgående løper. Svært viktig at en tar riktig kart. Det er utgående løpers ansvar å kontrollere at kartet man løper ut med er det riktige.

Småtroll / barneparkering.

Småtroll -løypen går på kart på andre siden av vegen dere kjørte på fra Frekhaug. Ca. 5 minutter å gå nedover vegen som går opp til idrettshallen (samme sted som start for løype 2).

Da ingen hadde meldt om behov for barneparkering inne den angitte tidsfristen, er det ikke slikt tilbud på dagens løp.

Salg.

Rikholdig utvalg i kiosken inne i "vrimlehallen".

LYKKE TIL!