



## PM - Frostsprinten 2014

### Kart og terreng

Kart Brenninga, målestokk 1:7.500, ekv 5 m, revidert 2014.  
For det meste åpen furuskog og god løpbarhet. Partier med tettere gran- og løvskog.  
Middels kupert terreng.

### Samlingsplass

I år blir det innendørs samlingsplass på Spikkestad barneskole i gymsalen. Det vil bli salg av kaffe og kaker.

**Alle sko skal tas av ved inngangen.**

### Avstander

Fra P-plass på Elopak til samlingsplass, følg merking langs vei med orange / hvite bånd ca 500 meter.

### Start

Første ordinære start kl 11. N-åpen kan starte fra kl 10.00. Det er ca 5 min å gå til start, merket med svarte / gule. Løse postbeskrivelser på start.

Postbeskrivelser er tegnet på kartet og løse finnes ved start.

Det er startpost 100 m etter start.

### Kvitteringssystem

EKT. Det er ikke mulig å leie brikke av arrangør.  
Backup lapper finnes på start.

### Påmeldingsavgift

N-åpen kr. 25,- Til og med 16 år kr. 60,- Fra og med 17 år kr. 130,-  
Faktura sendes klubben etter løpet

### 1. Hjelp

Vestby og Ås Røde Kors er tilstede på arrangementet i tilfelle behov.

<b>Klasser</b>	<b>Løypelengde</b>
N-åpen, D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N	2,2 km
D/H11-12, D/H13-16C	2,5 km
D/H13-14	3,2 km
D50-, D60-, D65-, D70-, D75-, D17-AK, H70-, H75-, H80-	3,5 km
D/H17-C	3,4 km
D/H15-16, D40-, H60-, H17-AK, H65-	3,7 km
D17-20, D21-, H50-	4,7 km
H21-, H17-20, H40-	6,1 km

### **Påmeldingsavgift**

N-åpen kr. 25,- Til og med 16 år kr. 60,- Fra og med 17 år kr. 130,-  
Faktura sendes klubben etter løpet.

### **Etteranmelding**

Mot tillegg 50 % på satsene over.

Etteranmelding på løpsdagen fram til kl 10.00 ved henvendelse i sekretariatet.

### **Premiering**

Premiering etter NOFs norm pluss litt ekstra. Premieutdeling foregår så snart klassene er klare.

### **Kart i lagsposen**

N-åpen, D/H 10, D/H 11-12, D/H 11-12N og D/H 13-16N får kart i lagsposen.

### **Toalett/Garderobe**

Der er toaletter og garderober på skolen OBS! **Husk å ta av O-sko når du går inn!**

### **For de minste**

Småttroll med startkontingent kr 20. Premie til alle. Merket med oransje/hvite bånd.  
Gratis barneparkering.

**Løypelegger:** Torgeir Strandhagen

**Løpsleder:** Christian Bugge (91511986)

**TD:** Erik Moe, Lierbygda O Lag

