

# **PM**

## **ÅPENT KLUBBMESTERSKAP URB-O-SPRINT 2015**

Klubbmesterskap sprint arrangeres på samme måte som vinterens Natt-sprint-karusell. Det er lagt 4 løyper med vinnertider på 6-10 min. Løperne må løpe de løyper som er gitt for årsklassen. En velger selv rekkefølge og hvor lange pauser en vil ha mellom hver løype, men seneste målgang er kl 19:30. Første start er kl 18:00.

Det beregnes rankingpoeng i hver løype, og poeng for den enkelte løper er gjennomsnittet av poengsum oppnådd i hver løype. Det betyr at de som løper kun ei løype konkurrerer direkte på poeng med de som løper flere løyper.

### **Løypevalg i de ulike klassene:**

D-16 og H-16:

11-14 år løper sløyfe A og B, 15-16 år løper sløyfe A, B og C

D17- og H-17:

17-18 år løper sløyfe B, C og D, 19-34 år løper sløyfe A, B, C og D,  
35-49 år løper sløyfe B, C og D, 50-59 år løper sløyfe A og B,  
over 60 år løper sløyfe A

### **Rekrutter:**

For rekruttene, D-12N og H-12N er det lagt ei løype på ca 1,8 km med fri start.

Løypene går delvis gjennom eneboligområder og inne i bysentrum.

Ta hensyn til egen sikkerhet og SE DEG FOR FØR DU KRYSSER  
TRAFIKKERTE VEIER.

Respekter også forbudte områder som hager (merket hagegrønt), ikke kryss forbudte gjerder (tykk strek med to haker) og murer (tykk strek)

Ønsker dere alle en god tur i Haugesund sentrum !