

PM

KM sprint 12. mai 2015

Varegg Fleridrett ønsker velkommen til årets kretsmeesterskap i sprint tirsdag 12. mai 2015.

Kart

Laksevåg, Varegg. Sist revidert 2015. Sprintnorm.
Målestokk: 1: 5000, 5 m ekvidistanse
Godkjent laserutskrift fra Øystein N Egeland.

Løype 5 og 6 får kartet i lagsposen. Alle andre løyper får kartet i startøyeblikket.
Lagsposer hentes i sekretariatet.

Samlingsplass

Samlingsplass er på gress/asfalt/naturpark i sørenden av Sjøkrigsskoleveien. Plass til lagstelt.
På samlingsplass finner du kiosk, brikkeløp for de yngste, sekretariat og mål (ikke barneparkering).

Toaletter finnes i klubbhuset til IL Lyngbø, merket fra samlingsplass.

NB! Vi har ikke tillatelse til å bruke selve garderobeanlegget, kun de to toalettene 20 meter inne i gangen i underetasjen. Vennligst følg merking.

Terrengsperring

Området rundt samlingsplass er forbudt område. Lyderhornsveien og kunstgressbaner er også forbudt å løpe på eller langs.
All oppvarming skal skje langs Sjøkrigsskoleveien (vest for samlingsplass).
Skygging av løpere i løype 5 og 6 er tillatt før egen start.

Klasser og løyper

Det meste av løypene går på asfalterte gater. Løype 1 har et par poster i terrenget.
Løperne må selv tilpasse skovalg ut i fra dette.

Løypelengder

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	2,8 km	A	H19-

2	2,2 km	A	D19-, H16-18
3	2,0 km	A	D16-18 , H60-
4	2,0 km	B	H13-15, D13-15 , D60-
5	1,4 km	C	D/H-10, D11-12, H11-12, C-åpen
6	1,2 km	N	D/H11-12N, D13-N, H13-N, N-åpen

Klassene med **fet skrift** er KM-klasser.

D/H = én felles klasse.

Husk at vanlige regler for sprintorientering gjelder, dvs. **det er ikke lov å passere der det på kartet er markert som upasserbart**. Dette gjelder blant annet hager og upasserbare gjerder og murer.

Start

Første ordinære start kl. 18.00

Start: Alle løyper, ca. 3 minutter å gå fra samlingsplass, merket med røde og hvite merkebånd.

NB – det er påbudt å følge merking til start.

Løype 6 har fleksistart mellom kl. 17:30 og 18:45.

Opprop 2 minutter før starttid. Løse postbeskrivelser deles ut 1 minutt før starttid. Kartet deles ut i startøyeblikket bortsett fra løype 5 og 6 der kartet deles ut i lagsposen.

Mål

Følg merkebånd fra siste post til mål. Tid avlest fra brikken er offisiell sluttid.

Brikkeløp

Vi har tilbud om brikkeløp, se merking på arena.

Deltakelse koster 20 kr. Dette er for de yngste (småtroll)

Du kan løpe flere ganger gjennom løypen. Tidtaking med brikke/MTR. Premiering.

LYKKE TIL J

