



PM

Høydalsmo IL og Porsgrunn O-lag ønsker velkommen til

VM test løp langdistanse

Lørdag 4. juli 2015

Frammøte:

Høydalsmo idrettsplass. Merket fra krysset E134 / FV 45. Parkering i umiddelbar nærhet til arena.

Startnummer, emiTag, GPS

Utdeling av startnummer, emiTag, leiebrikker og GPS ved start. (19 siste stertende damer + 30 siste startende herre + Magnus Krogh)

GPS kan hentes fra 20 min før egen starttid.

Parkering:

De fra sør vil bli henvist til venstre litt etter Statoilstasjonen. De fra nord blir vist til venstre rett før avkjøringa til Dalen (Fv 45). De fra Fv 45 blir henvist til skolen.

Start:

Første start H: 1100 og D 1200 Det er 1300 meter til start, beregn ca 15 min rolig jogg til start. Merket med bånd. Oppvarming innenfor merket område. Oppropstid 3 minutter før starttid.

Kvitteringssystem/tidtaking:

Alle løpere benytter Emitbrikker som kvitteringssystem og emiTag til tidtaking.



Klasser/løyper

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster
D 21	8,7	520 meter	16
H 21	13,4	690 meter	22

Drikke poster:

Det er 3 drikkeposter i herreløypa og 2 drikkeposter i dameløypa.

Det er både vann og saft på alle drikkeposter.

Distanse	H21E	D21E
2,3 km		Drikkepost
2,8 km	Drikke – og meldepost	
5,9 km		Drikke – og meldepost
6,5 km	Drikkepost	
9,5 km	Drikke – og meldepost	

Kart og terreng:

Torjushovden, målestokk 1:15000, ekvidistanse: 5m. Revidert av Martin Hoset og Kjetil Meen 2015. Realt skogsterreng med hovedsakelig furu og granskog.

På kartet er skiløyper markert med gul stripe. Noen plasser er det lagt på sti i tillegg til den gule stripa. Skiløypene har veldig god løp barhet.

På kartet er det noen forbudte område. Disse er skraverte på løpskartet og er forbudt å springe gjennom. Overtredelse medfører diskvalifikasjon.

På kartet er det et beiteområde og nettinggjerde rundt. Ta hensyn til gjerdet når du passerer.

Alle løpere skal mot slutten av løpet springe over ei ski bro. Det er forbudt å krysse fylkesvegen på andre måter.

NB: Det er eigen sistepost for testløpet og eiga målsluse. Pass på at du kjem til rett sistepost og rett målsluse.

Noen poster er felles med Sørlandsgalopppløpet.

Toalett:

Det er satt opp toaletter på arena. Det er også toalett ved starten.

PREMIEUTDELING:

Premieutdeling på arena ca. 10 minutter etter siste løper i mål.