



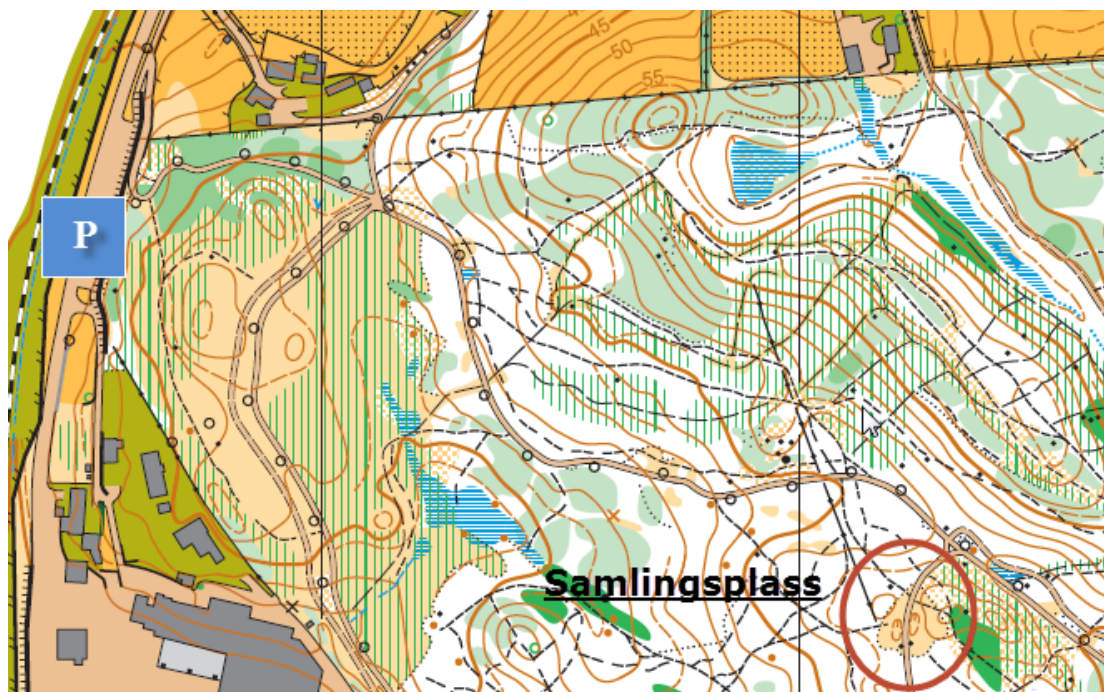
PM

2-mannsstafett Vagleskogen

Onsdag 5. august

Parkering: Vest for Vagleskogen, innkjøring fra Kvål. Merket fra Kvernelandsveien.

Samlingsplass: Følg merkebånd fra parkering til samlingsplass ved «krysset midt i skogen». Ca. 600m å gå.



Påmelding: I Eventor men løperne må også skrive seg på skjema på samlingsplass

Betaling: 30 kr/løper. Kontant betaling på samlingsplass

Kartet: Vagleskogen i 1:5000. Revidert 2014

Terreng: Meget lettløpt med åpen skog og mange veier/stier. Noen hogstområder med nedsatt løpbarhet

Løypene: 5 sløyfer til 2-mannsstafetten som er ca 1 km og 1 NY-løype som er ca 1,2 km.

Sløyfene i 2-mannsstafetten egner seg også for løpere som behersker C-nivå.

Start: Fellesstart 18.00. NY-løpere kan starte utenom fellesstart.

Brytetid: Kl 19:30

Slik fungerer 2-mannsstafetten:

Det vil være 5 løyper (A til E), hvor alle er ca. 1km.

De som løper stafetten må finne seg en partner og avtale startrekkefølge. Lagene velger fritt hvilken løype de skal løpe først, men man skal tilstrebe at det på starttidspunktet omtrent er like mange løpere i hver av de 4 løypene. Begge lagkamerater fullfører samme løype før man går videre til neste.

Hvert lag må huske å legge tilbake kartene etter fullført etappe. Starttiden for lagene begynner når første etappe stempler på startposten. Løperne må alltid huske å stemple på startposten etter veksling, slik at brikken nullstilles.

Unntak: Dersom en løper bruker lang tid på en etappe, kan partneren velge å løpe ut før løperen kommer inn til veksling. Totaltiden vil uansett bestå av tidene fra brikkene. I løpet av ventetiden mellom etappene, skriver ventende løper ned sin løpstid på opphengte lister slik at deltagerne kan følge utviklingen i stafetten. **Skriv leselig!!**

Det er også mulig å løpe alene.

Vel møtt og lykke til!