



PM

KM-Sprint 2015

Lørdag 29.august

Frammøte: Bakkebø, Sølvhagen 14, Egersund
Merket fra Fv 42(Krossmoveien) ca. 3,5km før Egersund sentrum.

Parkering: Ved samlingsplass.

Start: Ved samlingsplass.

Kart: Løype 1 og 2: 1:4000, ekv. 2mtr
Løype 3,4,5,6: 1:3000, ekv. 2mtr

Terreng: Nytt kart over Bakkebø. Hovedsaklig bebyggt område med asfalt og spredde grøntområder.
Joggesko/terrengsko uten pigg anbefales.

Løyper/Klasser:

Nivå	Løype	Lengde/Poster	Klasser
A	1	3,0km – 21 poster	H17
A	2	2,5km – 18 poster	D17, H15-16, H50, H60
A	3	2,0km – 16 poster	D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70
C	4	1,4km – 15 poster	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen
N	5	1,4km – 15 poster	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N
N	6	1,1km – 12 poster	N-åpen
	7	0,5km – 8 poster	Småttroll

*Uthevede klasser er KM-klasser

Samlingsplass: Det vil bli tilgang til garderober/dusj for de som ønsker det.

Oppvarming: All oppvarming skal foregå på fotballbanen ved samlingsplass.

Det er ikke tillatt for løpere å følge Nybegynnere/Småttroll før de har løpt selv!