

PM - Frostsprinten 2015

Kart og terreng
Kart Nærsnes, målestokk 1:7.500, ekv 5 m, utgitt oktober 2015.
Terreng med en del stier, tettvokst og tidkrevende utenfor stiene.
Det er veier som krysses fra startpost til 1. post, obs biler.

Samlingsplass
I år blir det innendørs samlingsplass på Nærsnes barneskole i gymsalen, i korridorer, ganger og i ganger tilbygg. Følg anvisninger. Skolen er ikke av de største så det kan bli noe trangt.
Selvsagt mulighet for å skifte ute også. Det er toaletter i paviljongen syd for skolen.
Det vil bli salg av kaffe og kaker.
Alle sko skal tas av ved inngangen.

Start
Første ordinære start kl 11. N-åpen kan starte fra kl 10.00. Start er 100 m sør for skolen, merket med blå / hvite bånd. Løse postbeskrivelser på start.
Backuplapper ved start. Selvbetjening.

Postbeskrivelser er tegnet på kartet og løse finnes ved start.

Det er startpost 100 m etter start.

Kvitteringssystem
EKT. Det er ikke mulig å leie brikke av arrangør.

Førstehjelp
Asker Røde Kors er tilstede på arrangementet i tilfelle behov.

Klasser	Nivå	Løype-lengde
N-åpen, D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N	N	2,4 km
D/H11-12, D/H13-16C	C	2,6 km
D/H13-14	B	3,4 km
D50-, D60-, D65-, D70-, D75-, D17-AK, H70-, H75-, H80-	A	2,9 km
D/H17-C		3,5 km
D/H15-16, D40-, H60-, H17-AK, H65-	A	3,8 km
D17-20, D21-, H50-	A	4,3 km
H21-, H17-20, H40-	A	5,4 km

Løypelengder i noen klasser avviker litt fra ovenstående info.

Påmeldingsavgift
N-åpen kr. 25,- Til og med 16 år kr. 60,- Fra og med 17 år kr. 130,-
Faktura sendes klubben etter løpet.

Etteranmelding
Mot tillegg 50 % på satsene over.
Etteranmelding på løpsdagen fram til kl 10.00 ved henvendelse i sekretariatet.

Premiering
Premiering etter NOFs norm pluss litt ekstra. Premieutdeling foregår så snart klassene er klare.

Kart i lagsposen
N-åpen, D/H 10, D/H 11-12, D/H 11-12N og D/H 13-16N, D/H 13-16 C får kart i lagsposen.

Toalett / garderobe
Der er toaletter (i paviljongen) og garderober på skolen OBS!

For de minste
Småtroll med startkontingent kr 20. Premie til alle. Merket med oransje/hvite bånd.
Gratis barneparkering.

Løypelegger: Torgeir Strandhagen
Løpsleder: Christian Bugge (91511986)
TD: Ingemar Haverstad, Lierbygda O-Lag