PM

NATT-SPRINT-KARUSELL

Flotmyr 05.11.2015

Postene: På postene er det hengt opp vårt spesielle nattpostutstyr bestående av Tau med refleksrør, Emit stemplingsenhet og liten flat plastpost med kode

Løyper: I klassene H-16, H17-, D-16, D17- er det lagt fire løyper med omtrent samme vanskelighetsgrad og lengde på mellom 1,0 km og 1,5 km
Klasse NY Åpen løper en av løypene

Klasser: NY Åpen, H-16, H17-, D-16, D17-

Start: Fri start, men vi styrer start/løypevalg for å unngå «henging»
Brikke nulles på startpost før en henter aktuelt kart ut av kartkassen. Løperne er selv ansvarlig for at en tar riktig kart

Mål: Stemple på målpost, les av brikke og før opp anvendt tid på utlagt startliste. Pass på å føre tiden i ruta for den løypa du har løpt, A, B, C eller D.
LEGG KARTET TILBAKE I RIKTIG KASSE, her er det gjenbruk

NB!!!!!: Kryssing av Karmsundgata og Skjoldaveien inn til Flotmyr kun via underganger.
På kartet er disse gatene merket med rød skravur.

Konkurranseform: Hver løper velger selv hvor mange av løypene en ønsker å løpe. Her er det lov å ombestemme seg i løpet av kvelden, men har en først startet i ei løype, registreres denne som deltatt selv om en velger å bryte. Etter hver løype MÅ brikke leses av for registrering av tiden før en starter i neste løype. Løperne velger selv hvor lang pause de vil ha mellom hver løype, men siste tidspunkt det er lov å løpe ut er kl. 19:15.

Rankingsystem: For hver klasse beregnes det rankingpoeng i hver av de fire løypene. Vinner får 1000 poeng, og øvrige løpere får Poeng = 1000 x vinnertid/egen tid. Disk og brutt gir null poeng. Basert på poengene i hver av løypene den enkelte har startet i regnes løpets rankingpoeng som gjennomsnittet av disse poengene. Eksempel: en som har løpt 3 løyper og fått poengsummene 800, 850 og 550 vil få 733 poeng i dette løpet. Løypelegger får 900 poeng. I denne rankingen konkurrerer de som kun løper ei løype sammen med de som løper flere. Husk at det viktigste her er treningen, så det anbefales å løpe så mange løyper som kondisjon og dagsform tilsier.

ØNSKER DERE ALLE NOEN FINE RUNDER I NÆROMRÅDET.

Ivar