PM for **AB by Night** torsdag 26. November

Oppmøte: Hosle skole, P-plassen

Tid: Felles jogging til start/arena kl. 18:30

Konkurranseform:

Arrangøren setter de påmeldte sammen i tomannslag. Den antatt beste på hvert lag løper tre etapper (2., 3. og 5.) og den andre løper to etapper (1. og 4.).

1. og 2. etappe går ut på felles handicapstart. Arrangøren gir hver enkelt løper et handicap etter beste skjønn. Den med minst handicap i konkurransen starter først, den med mest handicap starter sist.

Når både 1. og 2. etappeløperen har kommet inn til «veksling», så kan 3. etappe løpe ut. Etter dette foregår stafetten som en normal stafett.

Etappetider:

1. og 2. etappe: 10-12 minutter

3. og 4. etappe: 8-10 minutter

5. etappe: 6-8 minutter

Postkvittering: EMIT

Terreng: Åpent beiteland og nærskog med mye stier.

Kart: Sauejordet, målestokk 1:5000, ekvidistanse 2m

NB! Sprintkart. D.v.s. at gjerder med tykk strekk ikke kan krysses.

Tips: Ta med godt med overtrekkstøy og skift. Hvis lagkameraten din bommer kan det bli litt venting