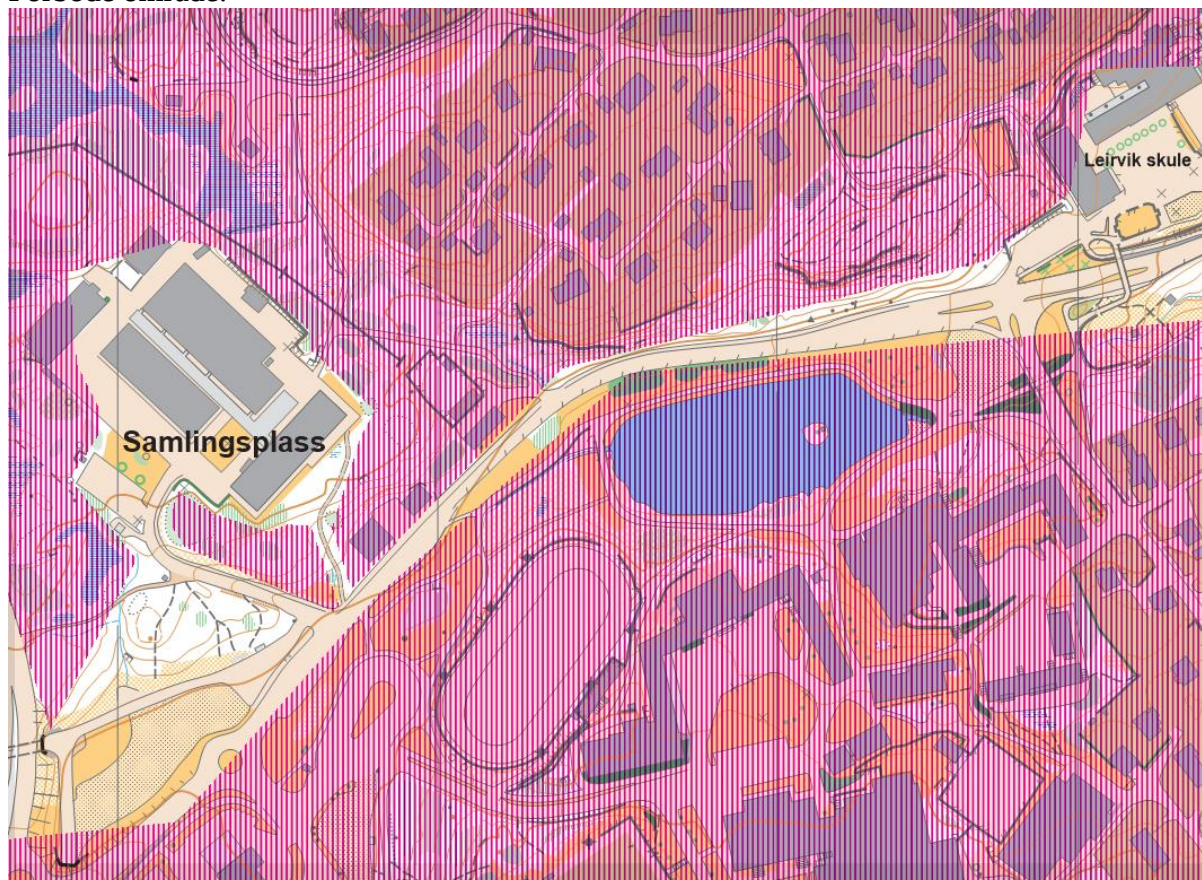




Parkering: Følg rettleiing frå våre parkeringsvakter. Det er ikkje merka frå parkering til samlingsplass. NB! For dei som parkerer på Leirvik skule, løparar må gå langs asfaltert gangsti frå parkeringa, grunna forbode område.

Forbode område:

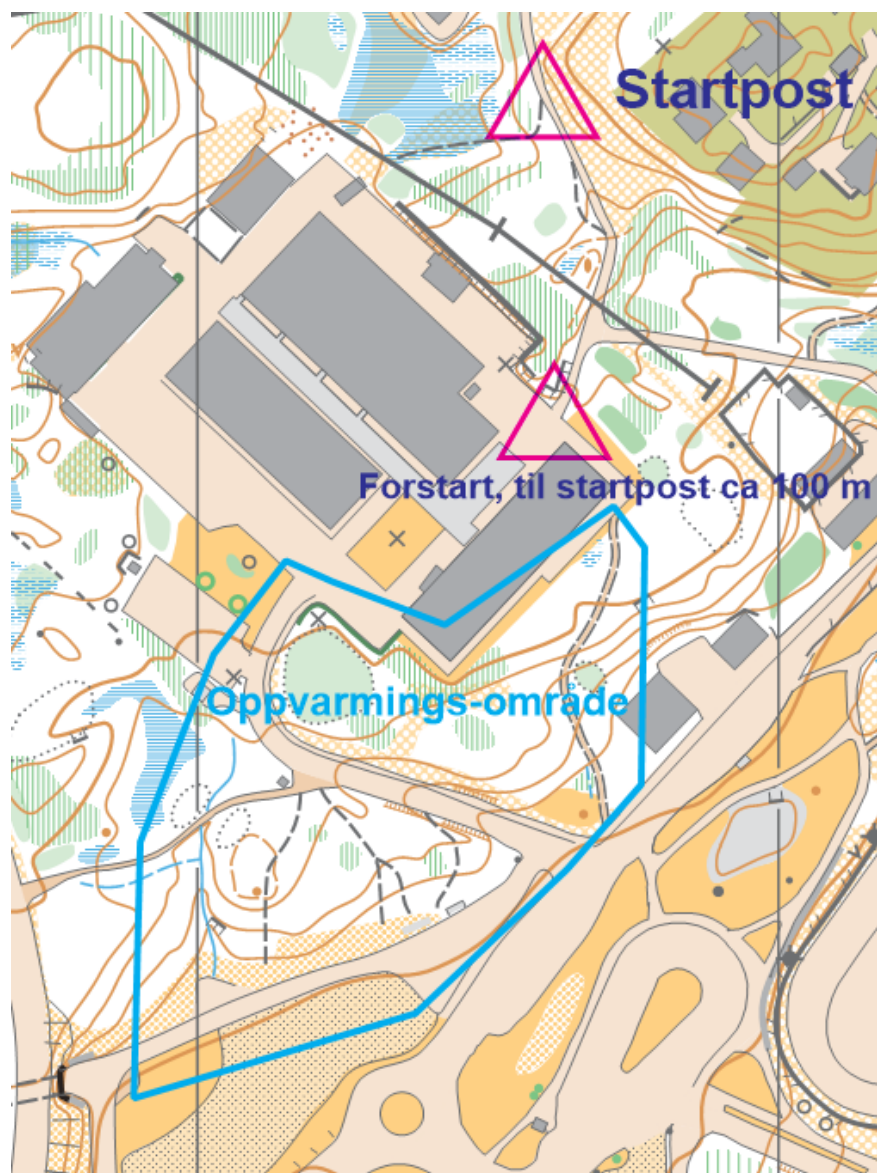


Sko og klede: Mesteparten av løypetrasèane går på asfalterte gater og nokre stiar, men det er postar på detaljar i terrenget. Løparane må tilpasse skoval sjølv. Heildekkande bukser/o-legger er tilrådd. Det kan vera brakje, men på denne årstida er det lite klunger og undervegetasjon.

NB! Vær merksam og sjekk postkodar!

Vær obs og vis omsyn til gåande og bilar i vegbana. Vær aktsam ved kryssing av bilveg!

Sprint individuell har start på samlingsplass, startpost. Sjå anbefaling for oppvarmings-område.



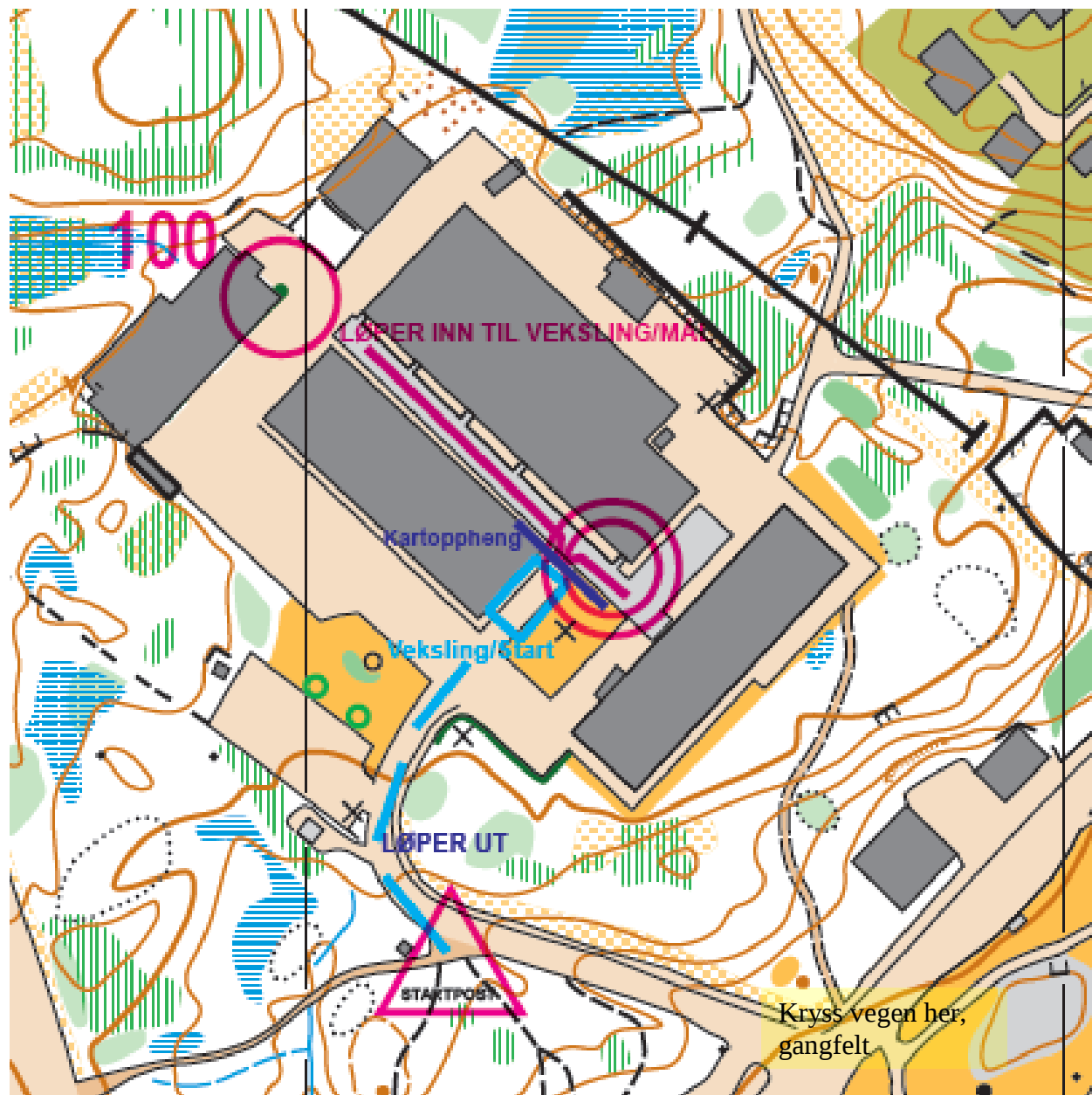
Justerte løypelengder inkludert forstart:

Løype	Nivå	Lengde	Klasser
1	A	2,68	H19-
2	A	2,41	D19-, H16-18
3	A	2,17	D16-18, H60-
4	B	2,0	D13-15, H13-15, D60-
5	C	1,57	D/H-10, D11-12, H11-12, C-open
6	N	1,53	D/H11-12N, D13-N, H13-N, N-open
7	A	2,16	A-open

Stafetten har fellesstart på samlingsplass, startpost. Det er spreiding i alle klasser, hugs å sjekka kodar.

Løypelengder: som i innbydinga.

Veksling stafett: Stemple på siste post, legg frå deg eige kart i korga, ta nytt kart og lever til ny løpar i vekslingsfeltet. Deretter stemple i målgong for eiga tid.



Vinnarlag: første løpar på 2. etappe som spring over målstreken. Måldommar avgjer. Stemple på målbukk etter målstreken.

Ved kryssing av hovudveg på stafetten (gjeld D15 og H15), bruk opphøgd gangfelt (der postlinja kryssar vegen, mot meldeposten). Det står vaktar ved gangfeltet, men løparane må også visa omsyn til trafikken.

Lykke til!