

PM

NOF ønsker velkommen til

Samlingsmesterskap

I skogsstafett

Fredag 17. mars 2017

Avstander:

Parkering ved mål og start. Oppvarming langs bilveier vestover fra arena.

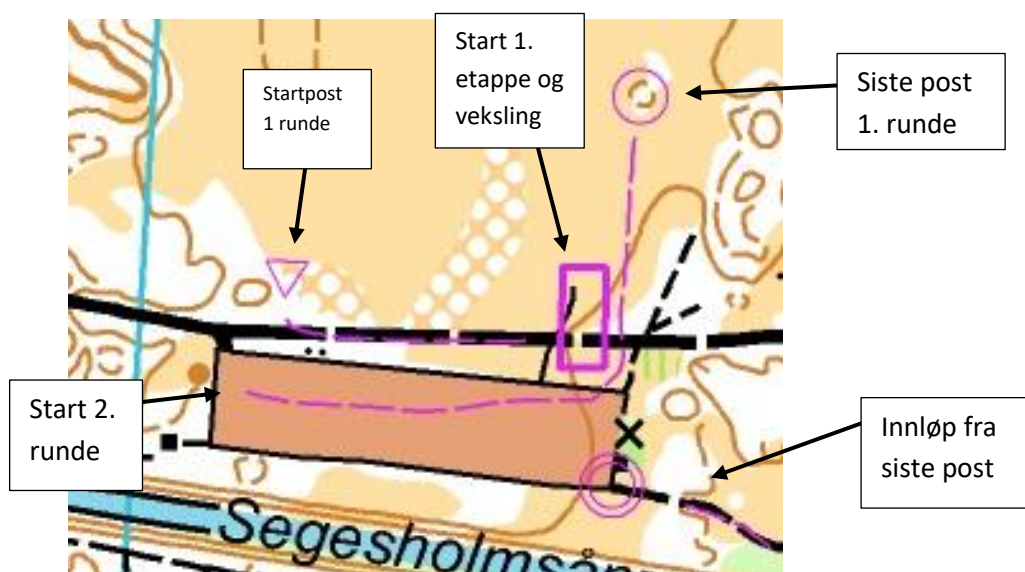
Start/veksling:

Start første etappe herrer åpen kl. 10:00. Start første etappe damer åpen kl. 10:05

Veksling skjer ved passering av arena etter første runde.

Vinner er det laget med kortest totaltid, men det er vil også være en premie til første laget i mål.

Arenaskisse:



Kvitteringssystem/tidtaking:

Det benyttes Emit tidtaking. Løperen er selv ansvarlig for å nulle brikken i før start øyeblikket. Nedlasting skjer etter økta på parkeringen.

Klasser/løyper

Klasse	Lengde	Antall poster	Passering
Herrer åpen	Ca. 6700m	25 poster	Ca. 3600m
Damer åpen	Ca. 5800m	22 poster	Ca. 2800m

Kart og terreng:

Kartet er et utsnitt av Friseboda. Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 2,5m.

Terrenget er et klassisk kyst terreng med et variert kurvebilde, noen områder med sand eller tettere vegetasjon.

Forbudt område:

OBS! Utøveren passer et område med olivengrønt, hvor det av kartet ser ut som om at det er mulig å løpe på sti imellom huse. Dette område er forbudt, men det fremkommer ikke av løpkartet (se skisse under). Det forbudte område er avsperrret med merkebånd (se skisse under).



Løpskartet (grønn pil løpsretning)



Rødmarkering viser hva som er forbudt og del heltrukne røde linje er merket med merkebånd.

Hjelp med postinnhenting:

Ja takk. Landslaget prøver å koordinere dette fra mål.

Lykke til!

PM

NOF ønsker velkommen til

Samlingsmesterskap

i Langdistanse

Søndag 19. mars 2017

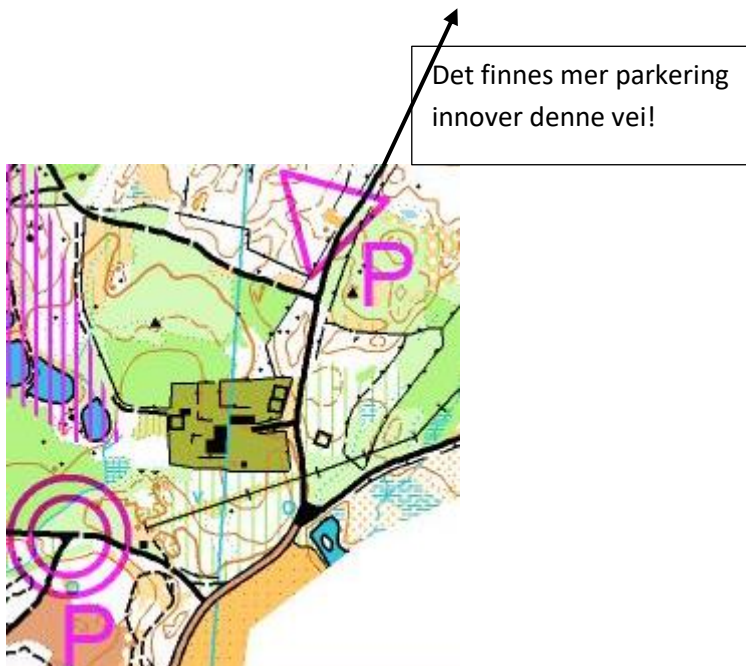
Avstander:

Parkering – mål: fra 0-1200m

Mål – start: 300m

Oppvarming på grusveier i området rundt start/mål.

Arenaskisse:



Start:

Første start er 09:30 (Startliste; se annen liste). Ved start blir løperen oppkalt og får løst postbeskrivelse 2 minutt før starttiden. 1 minutt før starttiden skal løperen gå videre til kartet. Det er merket med merkebånd til startpunkt 90m.

Kvitteringssystem/tidtaking:

Det benyttes Emit tidtaking. Løperen er selv ansvarlig for å nulle brikken i start øyeblikket. Nedlasting skjer etter økta på parkering.

Klasser/løyper

Klasse	Lengde/tid	Antall poster	<i>Egen drikke – via trener!!!</i>	
Lang	14200m	24 poster	Post 10 (5,5 km)	Post 17 (10 km)
Mellom	9900m	18 poster	Post 10 (5,5 km)	
Kort	7300m	12 poster	Post 7 (3,5 km)	

Kart og terreng:

Vånga 1:15 000, ekvidistanse 5m.

Klassisk kontinentalt terreng med en del steingjerde. Løpbarheten er variert mest grunnet vegetasjonen men i noen områder er det en del stein bunnen.

Drikke underveis på økta:

Din trener (må ha bil tilgjengelig) vil få mulighet å sette ut drikke i løypen. Post 10 i både lang og mellom løype etter ca. 5,5 km. Post 17 i lang løyper etter ca. 10 km. Post 7 i kort løype etter ca. 3,5 km. Dette koordineres av Eivind Tonna fra startområdet. Husk å merke flasker skikkelig!

Hjelp med postinnhenting:

Ja takk. Landslaget prøver å koordinere dette fra mål.

Lykke til!