

PM - KM sprint og KM sprintstafett

Lørdag 20. Mai 2017 – Sola Idrettsanlegg



Fremmøte Sola Videregående skole, Åsnutvegen 51
Kartlenke: <https://goo.gl/maps/kgV5UdkKjBK2>

Parkering på tilhørende parkeringsplasser i området. Samlingsplass i umiddelbar nærhet til parkering. Merket fra RV510 krysset Nesbuvegen/Åsnutvegen.

Start/løyper Sprint individuelt kl. 1200. (1 min start intervall, startlister legges ut fredag kveld/lørdag).

Alle individuelle løyper har start ca. 10 minutt å gå fra samlingsplass (også N klassene). Merket langs grussti øst for samlingsplass. Oppvarming gjøres fortrinnsvis langs denne stien til start. **Det er ikke tillatt å løpe sør- og vest for samlingsplass!**

Det er løse postbeskrivelse og back-up lapper ved start. Det er ca. 25 m til startpost for alle løyper.

Sprintstafett klasse D/H11-14 ca. 1415

Sprintstafett klasser D/H 15- ca. 1500

Oppvarming stafett er samme sted som for sprint individuelt (langs grussti). Det er ca. 75 m fra veksling til startpost for alle løyper.

På stafetten vil det være gafling for alle klasser unntatt på 1. etappe i D/H11-14. Alle løyper vil passere synlig fra samlingsplass. Se kartoppslag

Det er mange poster i terrenget så SJEKK koder!




Løypene er lagt utenom de mest trafikkerte veiene, men spesielt de lengste løypene i stafetten vil passere en litt større vei. Denne har maks 30 km/h og løperne vil passere på fotgjengeroverganger. Vis allikevel generell aktsomhet, vi deler terrenget med mange aktører!

Lagoppsett Lagoppsett stafett legges inn i eventor innen fredag 19. mai.
Siste endringsfrist: Løpsdag kl. 1400 D/H 17- og kl. 1300 DH 11-14.

Terreng (Gjelder både individuelt og stafett): Svært varierende sprintterreng. Løypene går gjennom åpne lettløpte gras- og lyngområder, idrettsanlegg og områder med bolighus og skoler/større bygg. Underlag grastuer, plener, stier, grus og asfalt (ca. 50%). Anbefaler o-sko med knotter eller joggesko med godt grep. Piggsko ikke tillatt.

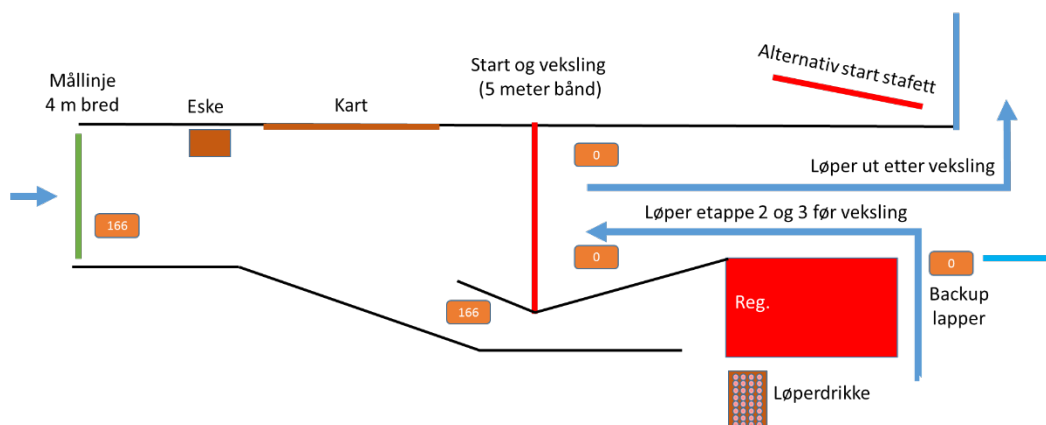
Deler av terrenget består av et gammelt militært område med mange bygninger som ligger delvis skjult i terrenget. Disse er tegnet på litt forskjellige måter på kartet avhengig av hvor synlig de er. Hvis en eller flere vegger går i ett med terrenget er bygningens synlige vegger markert med tegnet for «mur, upasserbar» eller «mur,

passerbar» avhengig av høyde på veggen. Det foregår noe grøfte – og dreneringsarbeid i dette område som ikke er markert på kartet!

Karteksempler:   Postbeskrivelse (steingjerde/mur): 

Antrekk/sko Heldekkende antrekk er ikke nødvendig, det er lite skog og kratt i løpstraseene. **Piggsko er IKKE tillatt.**

Veksling Veksling foregår ved at innkommende løper passerer mål linjen, løper frem til kart-tavle og plukker **riktig** kart for neste løper for deretter å overlevere kartet til neste løper ved vekslingsbåndet. Deretter skal innkommende løper registrere sin brikke på målpost for kontroll. **Det er løpers ansvar å ta riktig kart!**



Toalett Toalett på Sola v.g.s. (se skilting på arena). Ingen garderobe.

Løyper og klasser KM sprint INDIVIDUELT:

Nivå	Løype	Vinnertid	Lengde (luftlinje)	Lengde (veivalg)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A	1	15 min	2,8 km	3,5 km	H17-
A	2	15 min	2,4 km	3,0 km	D17-, H15-16, H50, H60
A	3	15 min	2,1 km	2,6 km	D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70
C	4	15 min	1,6 km		D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen
N	5		1,5 km		D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N, N-åpen
	6		0,8 km		Småttroll

Løyper og klasser KM sprint STAFETT:

Nivå	Vinnertid (pr. etp.)	Lengde i luftlinje (km) (korteste veivalg)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A-A-A	15 min	2,6 – 2,2 – 2,6 (3,2 – 2,6 – 3,2)	D/H 15- 3 etapper (mix lag, begge kjønn representert)
C-B-B	15 min	1,2 – 2,2 – 2,2 (1,4 – 2,6 – 2,6)	D/H 11-14. 3 etapper. Ingen gafling på første etappe. Klubbene oppfordres til å ha minst en 11-12 åring på laget og danne mest mulig jevne lag. Anledning til to løpere på 1. etappe.
A-A	15 min	2,2 – 2,2 (2,6 – 2,6)	D/H åpen 2 etapper

Løpsleder - Jone Sæbbø, tlf. 928 34 142, jone.saebbe@gmail.com