

PM, Sørmarkstafetten 2019



Parkering: Parkeringsplass ved Oljedirektoratet

Samlingsplass: Oppe på Auglendshøyden, ca. 1100 m å gå øst/sør-øst fra parkering. Motbakke, ca. 13-15 min å gå. Merket fra Parkeringsplass.

Oppmøte: 17:30

Fellesstart: 18:00

Terreng: Lettløpt, en god del stier. Relativt åpent. Rein og fin bunn. Grovkupert for A-løypen.

Kart: Utsnitt av Sørmarka, 2016. Målestokk: 1:7500. Ekvidistanse 5 m. Det kan være en del mindre stier og tråkk i terrenget som ikke er markert på kartet. Ny-løpere kan få utdelt kartene ved ankomst/henvendelse til sekretariatet (For de kan også velge fellestart).

Opplegg: Stafett med 3 etapper.

Klasser: Antilope: A – C – A vanskelighetsgrad, løypelengder: 2,1 – 1,6 – 2,1 km.

Gepard: C – Ny – C vanskelighetsgrad, løypelengder: 1,6 – 1,6 – 1,6 km.

Det er lov å løpe 2 og 2 på hver etappe, for lag som f.eks. har 4 eller 5 løpere som ønsker å delta. Det er også lov å mikse lag mellom klubber. Vi har ingen krav til alder eller kjønn, men vi ønsker å tilstrebe flest mulig jevne lag.

Postbeskrivelser er trykket på kartet, det er ikke løse postbeskrivelser i stafett.

A-løypene er gaflet.

Postene ligger tett, sjekk koder!

Startnummer: Alle løpere skal bære startnummer. Disse blir delt ut på samlingsplass sammen med sikkerhetsnåler (ta gjerne med egne sikkerhetsnåler hjemmefra hvis du har).

Start/veksling: Start- og vekslingsprosedyren blir gjennomgått 5 min før start.

Alle løpere må huske å nulle brikken på «nuller-post» i god tid før de skal ut.

1. etappe-løperne tar oppstilling bak startstrek og får utdelt kartene ca. 1 minutt før start. Det er ikke tillatt å se på kartet før startøyeblikket.

De som skal ut og løpe på etappe 2 og 3 tar oppstilling bak kartplanken når det nærmer seg veksling.

Innkommende løper følger merking fra sistepost til mål. **Husk å stemple på målposten** før du tar kartet til neste etappes løper fra kartplanken og leverer videre. Les så av brikken i sekretariatet på vanlig måte.

Dette blir kjekt!

Veien fra Parkering til Arena:

