

PM - Frostsprinten 2016



Kart og terreng

Brenninga, målestokk 1:7.500, ekv 5 m, utgitt oktober 2014, delvis ajourført 2016. For det meste åpen furuskog og god løpbarhet. Partier med tettere gran- og løvskog. Middels kupert terreng.

Samlingsplass

Det blir det innendørs samlingsplass på Spikkestad barneskole i gymsalen. Det vil bli salg av kaffe og kaker.

Alle sko skal tas av ved inngangen. Følg anvisninger.

Start

Første ordinære start kl 11. N-åpen kan starte fra kl 10.00. Det er ca 10 min å gå til start, merket med svarte/gule bånd. Løse postbeskrivelser på start.

Terrenget på høyre siden av veien til start er sperret område.

Postbeskrivelser er tegnet på kartet og løse finnes ved start.

Det er startpost 100 m etter start.

Tøy fra start blir brakt til gymsalen 3-4 ganger i løpet av startperioden.

Kvitteringssystem

EKT. Det er ikke mulig å leie brikke av arrangør.

Backup lapper finnes på start.

Førstehjelp

Hurum Røde Kors er tilstede på arrangementet i tilfelle behov i tidsrommet kl 11 – 14.

Klasser	Nivå	Løype- lengde
N-åpen	N	2,0 km*
D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N	N	3,1 km
D/H11-12, D/H13-16C	C	3,2 km
D/H13-14	B	3,7 km
D50-, D60-, D65-, D70-, D75-, D17-AK, H70-, H75-, H80	A	3,4 km
D/H17-C	C	3,8 km
D/H15-16, D40-, H60-, H17-AK, H65-	A	4,3 km
D17-20, D21-, H50-	A	5,2 km
H21-, H17-20, H40-	A	6,0km

*denne løype er kortet ned en del i forhold til info i innbydelsen.

Påmeldingsavgift N-åpen kr. 25,- Til og med 16 år kr. 60,- Fra og med 17 år kr. 130,-
Faktura sendes klubben etter løpet

Etteranmelding

Mot tillegg 50 % på satsene over.

Etteranmelding på løpsdagen fram til kl 10.00 ved henvendelse i sekretariatet.

Premiering

Premiering etter NOFs norm pluss litt ekstra. Premieutdeling foregår så snart klassene er klare.

Kart i lagsposen

N-åpen, D/H 10, D/H 11-12, D/H 11-12N og D/H 13-16N, D/H 13-16 C får kart i lagsposen.

Toalett/Garderobe

Der er toaletter og garderober på skolen OBS! **Husk å ta av O-sko når du går inn!**

For de minste

Småtroll med startkontingent kr 20. Premie til alle. Merket med O - bånd.
Gratis barneparkering. Arrangeres inne på skolen.

Løypelegger: Torgeir Strandhagen

Løpsleder: Christian Bugge (91511986)

TD: Rolf Andersen, Helen Gåsvik, Lierbygda O-Lag