

PM Midt-Norsk Mesterskap Sprint

Lagsposer: Lagsposer deles i løpskontoret ved inngangen til arenaen. I posen ligger PM, startliste for klubbens løpere, startnummer og kart for løpere 12 år og yngre, og for alle N-klasser.

Startnummer: Alle løpere skal bære startnummer, sikkerhetsnåler fåes i løpskontoret ved behov,

Kart: Straumen, utgitt 2009, revidert 2010. Målestokk: 1:4000. Ekvidistanse 2,5m.

Terreng: Løypene er lagt i tettbygd strøk i og rundt idylliske Straumen sentrum og Muustrøparken. Området består av private boligstrøk, næringsområde og parkområder med primært asfalt, grusvei og gressunderlag med relativt lite stigning.

En del av løypene vil krysse fylkesveien som ligger øst for sentrum. Denne er ikke lov å krysse på andre steder enn ved markerte over- og underganger, og veien er også markert som forbudt område på løpskartet. Se oppslagskart! Dette er gjort av sikkerhetshensyn og overtredelse vil kunne medføre disk. Vi minner også om at det forbudt å løpe over privat eiendom!

Det er for øvrig ordinær biltrafikk på resten av veinettet i løpsområdet, og vi ber løperne ta hensyn og vise forsiktighet ved kryssing av og løping langs vei.

Postene ligger svært tett, vær nøye med å sjekke koder.

Klasser og løypelengder:

H21	3,2 km
H17-20, D21, H40	2,9 km
D17-20, H15-16, H50	2,5 km
D15-16, D40, H60	2,1 km
H13-14, D50	1,9 km
D13-14, H70, D60, D70	1,6 km
D11-12, H11-12, D-10, H-10	1,2 km
D/H13-16N, D/H11-12N	1,2 km
N-åpen	1,0 km
Dir. 2	2,0 km

Start: Like sør for samlingsplass. Første ordinære start kl 1800, N-åpen kan starte fra kl 1700. Alle kart som ikke er delt ut i lagsposen, fåes i startøyeblikket. Oppropstid 3 min. før tidsstart.

Oppvarming: Oppvarming **skal** skje langs veien vestover fra arena. Området øst for arena på andre side av bekken er å betrakte som løpsområde, og er derfor sperret for oppvarming.

Postbeskrivelser: Løse postbeskrivelser fåes ved start, postbeskrivelsen er i tillegg trykt på kartet.

Backup-lapper: Forhåndsutfylte backup-lapper deles ut ved start.

Barneparkering: Finnes øst på arenaen.

Småttroll: Småttroll øst på arenaen, pris kr 30. Mulig å starte fra kl 1700.

Toaletter: Toaletter finnes nordvest på arenaen.

Salg: Rune`s O-utstyr har utslag nord-vest på arenaen.

Kiosk: Rikholdig kiosk hvor det også selges grillmat.

Premiering: I henhold til NOF`s retningslinjer og reglene for Midt-Norsk Mesterskap.

Løpsleder: Arne Okkenhaug

Løypelegger: Kurt Ove Melbye

TD: Magnhild Forseth