

PM

KM Sprint og Trimtex cup lørdag 6. september 2008



 TRIMTEX

Parkering

NB! Parkering i p-hus hos Veritas. Merking fra E18-avkjøring på Blommenholm. Følg skilter til Henie-Onstad senter og videre til Veritas.

Samlingsplass

Høvik idrettsbane. Vi disponerer den lille banen med asfalt og den store grusbanen. Forbudt med klubbtekt på grusbanen.

Kart og terreng

”Veritasskogen”, målestokk 1:4000, 2m ekvidistanse, utgitt mai 2007 i forbindelse med NM sprint. Kartet ble resynfart og digitalisert av Dag Amundsen vinteren 2006 – 2007.

Kartet er tegnet etter ISSOM (IOF's norm for sprintkart). For stein, hull og liten kolle er det tatt med på kartet en del detaljer som er mindre enn minstemålet på 1 meter. Karttegn 537 og 539 er brukt som vist nedenfor:

- lite monument eller skulptur
- spesielle detaljer; lekeapparater, store skilt, store stolper, faste benker, tørkestativ e.l.

Enkelte poster kan ligge tett (mindre enn 30 meter). I ett tilfelle er også lik detalj benyttet.

Terrenget er detaljrikt, raskt, stifyllt nærterreng med innslag av parkområder og veier. Det er innslag av steinete underlag, samt noen få områder med spredte tornebusker.

Terrengunderlag i løypene er 0-10% fast dekke, 30-35% plen og 60-70% sti/skog.

Kartkorreksjoner

Det har nylig skjedd flere viktige terrengendringer som ikke er vist på kartet. De viktigste vises i kartutsnittet nedenfor. I det innrammete området i vest, er undervegetasjonen fjernet, og terrenget er godt løpbar.



Løyper

Løype	Klasse	Lengde	Poster
1	H21-	2.7 km	14
2	D21-, H 19-20, H40	2.4 km	13
3	D19-20, H17-18, D40, H50	2.4 km	13
4	D17-18, H15-16, D50, H60	2.2 km	13
5	D15-16, H13-14, D60	2.0 km	9
6	D-12, H-12	2.1 km	10
7	Nybegynner	1.5 km	6
8	D13-14	2.1 km	10

Sikkerhet

Noen alternative veivalg krysser trafikkert vei. Kryssing av veien skjer på løpers ansvar.

Startnummer

Startnummer benyttes for Trimtex Cup klasse D/H 13-14 og D/H 15-16.

Start

Ca 300 meter vestover fra samlingsplass. Merket med blå/hvite bånd. Vis hensyn til boligeierne nær starten. Bruk det åpne området til oppvarming.

Overtrekkstøy

Overtrekkstøy vil bli brakt tilbake fra start til samlingsplass.

Tidtaking

Brikketid brukes som tidtaking. Løper legger på brikke 5 sekunder før start og brikken aktiviseres i startøyeblikket.

Mål

Løper stempler i mål på målbukk plassert på mållinjen. Etter målplassering fortsetter løperen til brikkeavlesning. Løpskartet blir samlet inn etter målplassering og utlagt etter siste start.

Dusj og garderober

I klubbhuset til Høvik IF. Forbud mot o-sko!

Salg

I klubbhuset til Høvik IF

Protestfrist

Evt. protest må være levert skriftlig senest 15 min etter at resultatene er gjort tilgjengelige fra arrangøren. Protestfrist annonseres av speaker.

din baker
- gled deg ...

