



PM

Sprint-stafett Lura onsdag 29. august 2012

Sandnes IL ønsker velkommen til publikumsvennlig sprint-stafett

Parkering/frammøte:

Merket fra rundkjøring FV314 – Gamleveien, avkjøring til Lura idrettsplass. Følg anvisning til parkering, se kart under. Vi oppfordrer også til å bruke sykkel, eller buss (stopp Eventyrveien).

300 til 500m fra parkering til samlingsplass.

Samlingsplass på sørsiden av Porsholen skole, se kart under.

Kart og terreng:

Lura, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 meter, utgitt 2010, revidert/utvidet 2012. Tegnet i sprintkartnormen (ISSOM 2007).

Stort sett boligområder med innslag av åpne områder, lekeplasser. Kun noen mindre skogområder.

Husk at konkurransereglene i henhold til sprintnorm vil gjelde.

Klasser og løyper:

Herrer:	2 x 2,5 + 3,7km
Damer, H165, D155, Mix:	3 x 2,4km
H Trim (NB ny lengde):	3,7km
D Trim:	2,2km
H/D Ny:	1,6km



Stafetten består av 3 etapper. Det er gafling i alle stafettklasser! **Postene kan ligge tett så sjekk koder.** I herreklassen er den siste etappen lengre enn de to første (som vist over).

Det vil være trafikk på veiene i området, så vær oppmerksom ved kryssing av veier.

Området inneholder mange private områder som er merket med olivengrønn farge på kartet. **Det er strengt forbudt** å løpe gjennom disse områdene og overtredelse vil medføre diskvalifikasjon.

NB!! Stafettløpere kan ikke følge andre løpere gjennom Ny/Trim løypene før vedkommende har løpt sin etappe. Overtredelse vil medføre disk for laget.

Start og veksling stafettklasser:

Første start på stafetten er kl. 1800.

Lagene vil bli ropt opp ved start og kartene blir levert til hver 1. etappeløper. Løperne får ikke se på kartet før starten går.

Startpost etter ca. 80 meter (1. etappe) og 120 m (2.-3. etappe).

Husk å nulle brikke. Nullbukker vil stå i startområdet/vekslingsfeltet.

Etter stemping på siste post vil innkommende løper først måtte levere fra seg løpskart, deretter løpes det til vekslingsfelt og veksles. **Husk registrering på målposten. Dette kan skje før eller etter veksling, men må skje før registrering i sekretariat.**

Utgående løper tar så kartet med sitt startnummer (**husk å ta bare et kart!**) og løper videre til startpost.

Fellesstart og brytetid

Det vil være fellesstart for stafettklasser kl 19:00.

Det er brytetid kl 20:00 for stafett og individuelle klasser.

Lagoppstillinger:

Endelig lagoppstilling må være mottatt på e-post oposti@gmail.com senest mandag 27.08.kl. 1600. Ingen etteranmelding av bedrifts-stafettlag løpsdagen.

Etteranmelding:

Kun til individuelle klasser løpsdagen, + aktive løpere til stafett (såfremt det er kart).

Start 2 for individuelle klasser:

Start 2 er sørøst på samlingsplass. Denne starten har flexistart fra kl. 1745 for alle klasser/løyper. Det er startpost etter ca 80m. Startintervall for individuelle klasser er satt til 30 sekunder.

Passering:

Det er publikumspost på siste etappe i herreklassen.

Løpsantrekk:

I henhold til gjeldende regler for sprint.

Det anbefales å bruke joggesko eller lette knottsko (ikke piggsko).

Oppvarming/Forbudt Område:

Det er forbudt å oppholde seg nord for samlingsplass og vest for sykkelsti gjennom gult område sør for samlingsplass (se kart).

Oppvarming skal foregå i det gule området og veien sør for individuell start (øst for sykkelstien).

Overtredelse kan medføre disk.

Salg:

Salg av brus.

Premieutdeling:

Til vinnerlagene straks resultatene er klare.

Toaletter:

Gjør det hjemme!

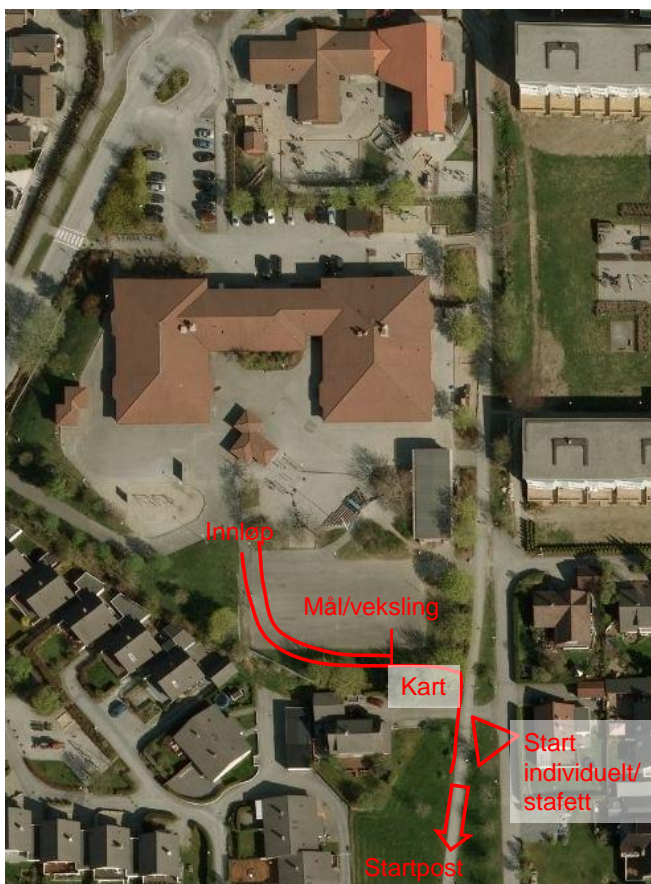
Løpsledere:

Rune Christiansen, Morten Aamodt

Løypelegger:

Vegard Peikli

VEL MØTT



Parkering og samlingsplass



Forbudt område