

Revidert

PM

Vagleskogstafetten

Onsdag 18. juni.

Parkering: I Vagleleiren. Gode parkeringsforhold. Ingen oppfordring om samkjøring. Merket fra RV 505, Kvernelandsveien

Påmelding: Innen 11. juni kl. 23:59 til Morten. Vi tillater etterpåmelding, men ønsker det ikke. morten.sundli@lyse.net.

Kartet: Vagleskogen er i 1:5000 og av god kvalitet. Revidert 2014. Sprintnorm.

Det er mye vindfall i terrenget. Kun områder som er sterkt preget et tegnet inn på kartet.

Løypene: Alle løypene er av særdeles god kvalitet. Postene ligger veldig tett. Flere poster kan ligge innfor postsirkelen. Sjekk kode.

Spredningsmetoder: Det vil bli brukt forskjellige typer spredningsmetoder. Alle vil til slutt ha løpt like langt, og de samme strekkene. Alle løyper har spredningsmetode.

Veksling: Følg merking. Løperen som skal veksle tar med kart til løperen han/hun skal veksle med. Husk å stemple i mål. Mer info før start.

Mål: Følg merking. Vinneren er første mann/kvinne som passer målstreken.

Oppvarming: På veien inn til vagleleiren og ved vekslingsområdet.

Kiosk: Nydelige kaker, ok kaffe og leskedrikk.

Brytetid: 2015

Merknad.

Aktive løpere kan delta på lag for både bedriftsidrettslaget sitt og den aktive klubben. Disse lagene må konkurrere i ulike klasser. Deltar løperen i begge stafettene er det viktig at det ikke blir brukt samme brikke, men to forskjellige. Alle løperne må springe med sin unike brikke.

Aktive klubber konkurrerer på lik linje med bedriftslag.

Husk startnummer.

Løyper: *Aktiv i kursiv*

<u>Løype</u>	<u>Lengde</u>	<u>Etapper</u>	<u>Nivå</u>	<u>Starttid</u>	<u>Vinner</u>	<u>Fellesstart</u>
1	4,1 km	3	A	1800	1915	1930
Herrer						
<i>H17</i>						
2	3,2 km	3	A	1800	1918	1930
Damer						
<i>D17</i>						
3	1,9 km	3	A	1805	1902	1930
H165						
<i>Åpen</i>						
<i>H165</i>						
4	1,7 km	3	A	1805	1900	1930
D165						
MIX Bedrift						
<i>D/H 13-16</i>						
<i>D165</i>						
5	1,8 km	3	C	1805	1905	1930
<i>MIX Aktiv</i>						
6	1,8 km	2	C	1805	1900	1930
<i>D/H 11-12</i>						

I D/H11-12 og D/H 13-16 er det lov til å løpe mix-, gutte- eller jentelag. De kan også løpe flere sammen på samme etappe i D/H11-12. D/H11-12 er ugaflet.

Lykke til!

Vanlig individuell start

Det er egen start og mål for individuell start.

Stafettløpere har ikke lov til å følge nybegynnere rundt løypa før de har løpt.

Alle individuelle løpere har selv ansvar for at de **ikke viser kartet til stafettløpere**.

<u>Løype</u>	<u>Lengde</u>	<u>Nivå</u>
Nybegynner	1,8 km	NY
Herre Trim	3,2 km	C
Damer Trim/C-åpen	3,0 km	C

Brytetid: 20.00

Lykke til!