



# PM

## Vagleskogstafetten Onsdag 22. juni 2016

- Parkering:** I Vagleleiren. Kjør sammen eller bruk sykkel. Merket fra RV 505, Kvernelandsveien.
- Påmelding:** Bedrift: Etteranmelding/endring lagoppstilling unntaksvis **senest 1 time før start**.  
Aktive: Innen 21. juni kl. 23:59 i Eventor. Vi tillater endring av lagoppstilling løpsdagen, senest 1 time før start, men ønsker det ikke.
- Kartet:** Vagleskogen er i målestokk 1:5000 og av god kvalitet. Revidert 2014. Sprintnorm.
- Terreng:** Lettløpt skogsterreng med veier og stier. Områder med vindfall er merket med skravur.
- Løypene:** Alle løypene er av god kvalitet. Postene ligger veldig tett. Flere poster kan ligge innfor postsirkelen. Alt for mange lag har blitt disket de siste årene, så **sjekk koder!**
- Spredningsmetoder:** Det vil bli brukt forskjellige typer spredningsmetoder. Alle vil til slutt ha løpt like langt, og de samme strekkene.
- Startnummer:** Husk at alle løpere skal løpe med startnummer. Hent lagskonvolutt i sekretariatet.
- Start:** Kl. 18.00 for Herrer Bedrift/H17. Kl. 18.05 for Damer bedrift/D17 og H165 Bedrift/H165. Kl. 18.10 for D165 Bedrift/D165 og Mix Bedrift. Kl. 18.15 for resterende klasser.
- 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 i hver klasse, er første mann/kvinne som passerer målstreken.
- Oppvarming:** På veien inn til Vagleleiren og ved vekslingsområdet.
- Kiosk:** Nydelige kaker, kaffe og leskedrikk.
- Brytetid:** Kl. 20:15

### Merknad:

Aktive løpere kan delta på lag for både bedriftsidrettslaget sitt og den aktive klubben. Disse lagene konkurrerer 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.** Merk også at du må løpe for din bedriftsklubb **før** du løper for din aktive klubb.

I D/H11-12 og D/H 13-16 er det lov til å løpe mixede 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

**Start:** Fra kl. 17.30 til 19.00. Det er egen start og målregistrering 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.

**Brytetid:** Kl. 20.00

**Lykke til!**