

# PM

## Solrenningen - Søndag 26. APRIL 2009

### PARKERING

Parkering skjer på arena. Veien de siste 500m er smal og her vil det bli enveiskjøring. Parkeringen ligger i et beboelsesområde slik at det må tas hensyn til annen trafikk.

### TERRENG

Området er småkupert med et detaljrikt kurvebilde, en del berg-i-dagen. God fremkommelighet med overveiende furuskog oppe på åsene. Det finnes områder med tynningshogst hvor det er nedsatt løpbarhet.

Deler av midtterenget på kartet er tidligere beiteområde og det er fjernet en del piggråd i terrenget. Vi ber løperne værevære noe forsiktig i dette område, da det fortsatt kan være piggråd i området som arrangøren ikke har funnet.

### KART

Kartet er revidert vinteren/våren 2009. Det er lettlest og har jevn og god kvalitet. Kartet er i målestokk 1:10000 med 5m ekv for alle klasser.

### Forbudte områder:

Forbudte områder er skravert på kartet. Det er tillatt å løpe på dyrket mark (symbol 415, gult med svarte prikker), dersom det ikke er skravert. **Ta hensyn til private områder. Tomtemark, gulgrønn farge** (symbol 527), **er forbudt område**. Det er svært mange poster i hele området. Husk å sjekke kodene.

Løperne får beholde kartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende. Brudd på denne bestemmelsen vil medføre diskvalifikasjon.

### POSTBESKRIVELSER

Det er løse postbeskrivelser ved start. Det er selvbetjening

### LAGPOSER

Lagposer deles ut i infokiosk like ved mål. I lagposene ligger leiebrikker, back-up lapp, PM og startliste. .

### STARTNUMMER

Alle løpere i eliteklassene må bære startnummer. Der er selvbetjening **ved start**.

### STARTSTEDER

**Start 1:** 800 m langs vei. Følg orange/hvite bånd. Her starter: H70, D60, D55, H75, H80, H85, D65, D70, D75, D80 D85, H17 C, D17 C, H17 N, D 17 N, H13-16 C, D13-16 C, H13-16 N, D13-16 N, D10, H10, H11-12, D11-12, H11-12 N, D11-12 N, D 40 AK, D50 AK, H60 AK, D60 AK, N -Åpen Direkte 1N, Direkte 2 C

I klassene D/H 10 og D/H 11-12 vil det være merket mellom 4. og 5.post, dette står ikke på kartet i disse klassene.

**Start 2:** 1500 langs vei. Følg orange/blå bånd. Her starter: H21 E, D21E, H19-20 E, D19-20 E, H17-18 E, D17-18 E, H21, H35, H40, H45,D21, H50, H16, H15, H55, D35, D16, D40, D15,

H60, D45, H65, D50, H17 B, D17 B, H13-14, D13-14, D17 AK, H17 AK, H50 AK, H40 AK, Direkte 3A, Direkte 4A

Alle klasser som starter på start 2 får en kortere merket løype underveis til nytt startpunkt. Denne merka løypa skal følges.

## UNGDOMSKONKURRANSE

se egen informasjon

### KLASSER - LØYPELENGDER

Klasse	Lengde	Klasse	Lengde	Klasse	Lengde
N-åpen	2,0	D15	3,8	H15	4,5
D11-12N	2,2	D16	3,8	H16	4,6
D13-16N	2,9	D17-18E	5,5	H17-18E	7,0
D17-N	2,9	D19-20E	6,2	H19-20E	8,0
H11-12N	2,2	D21E	7,5	H21E	11,0
H13-16N	2,9	D21	5,5	H21	8,0
H17-N	2,9	D35-	4,5	H35-	7,0
Dir 1 (N)	3,0	D40-	4,0	H40-	6,0
		D45-	3,8	H45-	5,5
D-10	2,3	D50-	3,5	H50-	5,0
D13-16C	2,6	D55-	3,1	H55-	4,5
D17-C	2,6	D60-	3,1	H60-	4,0
D11-12	2,3	D65-	2,6	H65-	3,5
H-10	2,3	D70-	2,6	H70-	3,1
H13-16C	2,6	D75-	2,6	H75-	2,6
H17-C	2,6	D80-	2,6	H80-	2,6
H11-12	2,3	D85-	2,6	H85	2,6
Dir 2 (C)	2,6	D17-AK	3,8	H17-AK	5,5
		D40-AK	3,1	H40-AK	4,0
D17-B	3,5	D50-AK	2,6	H50-AK	3,2
D13-14	3,2	D60-AK	2,0	H60-AK	2,6
H17-B	3,5	D40-AK	3,1		
H13-14	3,4	D50-AK	2,6		
		D60-AK	2,0		
Dir 3 (A)	3,1				
Dir 4 (A)	6,1				

### VÆSKEPOSTER.

Det er væskeposter for alle løyper over 7,0 km. Postene er avmerket på postbeskrivelsen.

### STARTPROSEDYRE

- Sjekk om det er liv i brikka før start. Det finnes startenheter på samlingsplass ved infokiosken der du kan teste brikka. Kontakt infokiosken dersom du har en "død" brikke
- Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med startlista. Du er selv ansvarlig for dette.
- Back-uplapp utdeles ligger i lagsposen **Hver løper er ansvarlig for å skrive brikkenr på den hvite siden av lappen**, dessuten bør navn og klasse påføres.
- Opprop 3 min før tidsstart: gå fram til brikkenummerkontroll.
- 2 min før starttid: Selvbetjening løse postbeskrivelser.
- 1 min før starttid: Gå fram til kartboksen.
- Ved start kontroller at du har fått riktig løype.
- Starttid: 5 sek før start legger du brikka i startenheten, ta kartet og løp til startposten. Du er selv ansvarlig for å ta riktig kart!

N-åpen har fristart mellom 9:00 og 12:00, øvrige N- og C-klasser har fri start i tidsrommet 10:00-12:00

### **MÅL**

Tiden tas ved målstempling. Etter målpassering får du utskrift av dine strekktider og totaltid

### **LEIEBRIKKER**

Leiebrikker ligger i lagposen. **NB!** Innlevering av leiebrikker skal skje lagvis av klubbleder til infokiosken etter løpet. **Til lagleder:** Vær oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker blir fakturert din klubb til salgspris.

### **DIREKTE LØYPER**

Det er 5 Direkttløyper, N-nivå enten N-Åpen eller en 3 km, C nivå - 2,5 km og A-nivå enten 3,7 eller 6 km. Påmelding skjer i infokiosken like ved mål. Start mellom kl 10:00 og 12:00. Startkontingent kr 70 D/H -16 og kr 125 for 17 år og eldre. Start skjer ved ordinær start. Påmeldingen innen kl 11:30

### **BARNEPARKERING**

Vi ønsker alle barn hjertelig velkommen til barneparkeringen som er åpen fra kl 9.30-14:00

### **SMÅTROLL**

Vi har Småttroll-opplegg fra kl 9:30 til kl 14:00.

### **TOALETT og DUSJ**

På samlingsplass.

### **SANITET**

er stasjonert på samlingsplass rett ved mål.

### **PREMIEUTDELING**

Foregår etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed. NB! Premier vil ikke bli ettersendt.

### **SERVERING – SALG**

Det vil være salg og servering i stallene. Her har også Team Trade AS salg av sportsutstyr.

### **PRE-O**

Det vil være utmerkede muligheter for å prøve pre-o, som går fra samme arena. Se eget PM.

### **LØPSLEDER**

Bernt O. Myrvold

### **JURY**

Ivar Maalen Johansen

Kjell Lunde

Tore Bjørnerød