

### PM langdistanse søndag 04/07

**Oppmøte:** Hellbakkan, merket fra fv757 ved Vuku.

**Arena:** Hellbakkan. 300 meter å gå langs vei fra parkering til arena.

Løpskontor på arena: Leiebrikker utdeles ved registrering. **NB! Leiebrikker som ikke er betalt på forhånd må betales på løpskontoret.** Leie er kr 25/dag. Tapt leiebrikke må erstattes med kr 500.

**Start:** Første start kl 10.00. 1800 meter å gå fra arena til start. Drikke finnes på start.

Startprosedyre: Selvbetjening av startnummer på vei til start. Forstart 5 min før ordinær start.

Backuplapp og EmiTag utdeles ved forstart. Brikkene ”nulled” ved forstart. Løperne slippes fram til ordinær start 2 min før sin starttid. Løse postbeskrivelser ved ordinær start.

#### **Tidtaking og stemplingskontroll:**

Tidtaking skjer med EmiTag og stemplingskontrollen skjer med Emit brikke.

**Kart:** Leirsjøen, 1:15000, ekv. 5m. Revidert 2010.

**Terreng:** Kupert terreng med vekslende framkommelighet. Enkelte store myrer.

En stor del av terrenget består av åpen furuskog med svært god framkommelighet.

#### **Klasser og løyper:**

Men Norway	Men Sweden	Men Denmark	Men Ireland	Men Germany
14670m	13750m	14670m	13750m	13750m
Women Norway	Women Sweden	Women Denmark	Women Ireland	Women Germany
10040m	9170m	10040m	9170m	10040m

Mer utfyllende info om terreng og løyper vil foreligge i detaljert PM som fås ved oppmøte.

Tøy kan legges igjen ved start. Tøyet transporteres til målområdet.

**Mål:** Kartene samles inn ved målgang og deles ut etter siste start.

**Resultater:** Resultatene henges opp fortløpende på arena. Live resultatservice av Liveresultater.no.

**Dusj/garderober:** Ingen dusjmuligheter.

**Salg:** Det selges grillmat på arena.