

PM mellomdistanse lørdag 03/07

Oppmøte: Hellbakkan, merket fra fv757 ved Vuku.

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

Løpskontor på arena:

Leiebrikker utdeles på løpskontoret. **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 13.00. 600 meter å gå langs vei fra arena til start.

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

Backuplapp og EmiTag utdeles ved forstart. Brikkene ”nulles” 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: Hellmarka, 1:10000, ekv. 5m. Utgitt 2010.

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

Klasser og løyper:

| | | | | |
|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Men Norway | Men Sweden | Men Denmark | Men Ireland | Men Germany |
| 5770m | 5550m | 5770m | 5550m | 5550m |
| Women Norway | Women Sweden | Women Denmark | Women Ireland | Women Germany |
| 4600m | 4570m | 4600m | 4570m | 4570m |

Mer utfyllende info om terreng og løyper vil foreligge i detaljert PM som henges opp på informasjonstavla på arena.

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.