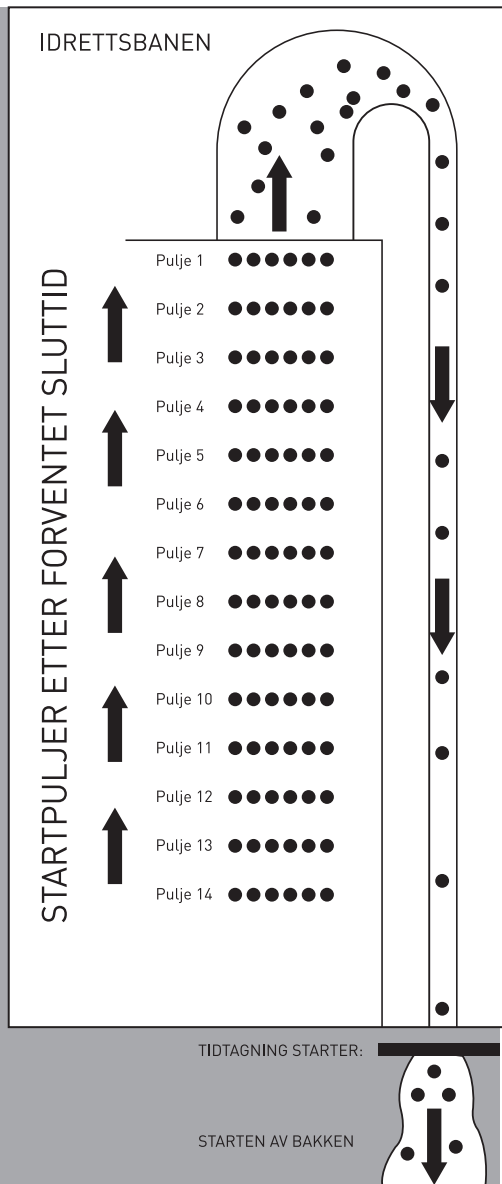




LOKALET



Puljevis start og nettetid

For å unngå kø i løypa vil det bli arrangert puljevis start hvor løperne selv velger **startpulje i henhold til antatt forventet tid.**

Tiden tas fra bunnen av bakken ved enden av fotballbanen.

Puljeinndelingen er som følger:

Puljer i 11 km klassen:

- Pulje 1 • 40 – 45 min
- Pulje 2 • 46 – 50 min
- Pulje 3 • 51 – 55 min
- Pulje 4 • 56 – 58 min
- Pulje 5 • 59 – 61 min
- Pulje 6 • 62 – 64 min
- Pulje 7 • 65 – 68 min
- Pulje 8 • 69 – 73 min
- Pulje 9 • 74 – 80 min
- Pulje 10 • Over 81 min

Puljer i 3 km klassen:

- Pulje 11 • Bedre enn 13 min
- Pulje 12 • 13 – 15 min
- Pulje 13 • 16 – 18 min
- Pulje 14 • Over 18 min

Løperne er selv ansvarlig for å plassere seg i riktig pulje.

Begge løypene går i all hovedsak på skiløyper og sti. 3 km løypa er lett kupert og med ca 85 meter klatring, høyeste punkt er 206 meter. 11 km løypa er relativt kupert og med ca 335 meter klatring, høyeste punkt er 354 meter.

Begge løypene er for alle praktiske formål like som i fjor, men med en liten justering i starten som leder til at man forvente å bruke ca et minutt lengre tid i år enn i fjor på 11 km løypa, og trolig ca fem minutter lenger tid ettersom det i år vil være vått og glatt.

For begge løyper må man huske at det tar mye lengre tid å løpe i terrenget enn på grus og asfalt. Det vil i startområdet være skiltet hvor deltagerne i de forskjellige puljene skal stille opp ifm start. Starten for neste pulje vil gå når foregående pulje er ute av startområdet og er godt oppe i våre skiløyper (forventet ca 90 sek mellomrom mellom puljestartene). Dersom du blir tatt igjen av andre løpere hold til høyre slik at de som tar deg igjen kan løpe forbi på venstre side.

Begrenset kapasitet med toaletter og garderobe

Toaletter, garderobe og dusj finnes på Lokalet, men det er begrenset kapasitet. Vi anbefaler alle om å ta med en vanntett bag el til skift. Det er satt opp et stort telt for serving av mat og drikke i etterkant av løpet, vi ber om at det ikke fylles opp av bagger, da det kommer til å bli fullt av løpere der i etterkant av løpet. **Lykke til og god tur!**