

PM

Velkommen til Lier for et av høstens eventyr. Liersprinten finner i år sted på Heia skole og har fullt klasseprogram. Det er løyper fra 1 til 17 kilometer, og løpet inneholder Råtassen med KM-Ultralang og Myntcup. For de lengste løypene er Kjekstadmarka løpsområde, mens de yngste løper på skoleområdet.

Kart og terreng

For løpere med Start 1:

Kartet er revidert høsten 2006, målestokk 1:10.000. Ekvidistanse 5m.

Terrenget består nærmest start av granskog med innslag av hogst og løvskog. Det er her liten til middels kupering.

De to lengste løypene kommer inn i et parti med åpen furuskog og sterkere kupering.

All dyrka mark, dvs. gult med svarte prikker, er i henhold til NOFs konkurranseregler **forbudte områder**. Overtredelse vil medføre diskvalifikasjon.

Det er 460 meter fra siste post til mål (feil i postbeskrivelser) for løpere fra start 1. Alle klasser med Start 1 krysser **to trafikkerte veier i innløpet**. Disse veiene skal kun krysses ved merkinga. Vi har plassert ut vakter, men vær obs!

Alle løypene med start 1 har en/to post(er) flere ganger, dette p.g.a. drikkestasjon og gjerdepassering.

For løpere med Start 2:

Kartet er revidert denne uka, i målestokken 1:2.000. Ekvidistanse 1 m.

Løypene er lagt i og rundt skolegården, dette for å gi et best mulig tilbud. Det kan være **noe biltrafikk** på veiene.

N-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får sine kart utlevert samme sted som etteranmeldingen foregår.

Start

Det er **to starter**:

Start 1: H 19-, D 17-*, D 35-, H40-, H 17-18, D/H 15-16, D/H 13-14, D 60-, D 70-, H 70-, H 80-, D 17-, D 50-, H 50-, H 60-, H 17-
*(Både Liersprinten og Småtassen klassen)

Start 2: N-Åpen, D/H 11-12N, D/H 13- N, D/H 11-12, D/H 13- C, D/H -10

Start 2 er ved Småtroll og barnepark øst for samlingsplass. *Alle* med start 2, har fri start mellom kl. 10.00 og 12.00.

Det er merket til Start 1, ca. 1 km med hvite band. Beregn 15-20 min. Passerer trafikkert vei. Fellesstarter fra klokka 11.00, øvrige klasser fra klokka 11.20. Oppropstid tre minutter før startid. Backup-lapper fåes på start. Det er ikke løse postbeskrivelser.

Ved Start 2 er det en passasje i et gjerde som alle løperne passerer på vei tilbake. Vis derfor hensyn til løpere som er underveis i sitt løp.

Fellesstarter

Råtassen (H 19-) start kl. 11.00

Småtassen(D 17-*, D 35-, H40-, H 17-18) start kl. 11.05

Minitassen (D/H 15-16) starter kl. 11.10

D/H 13-14 starter kl. 11.15

Det er ekstra viktig at alle som skal ut i fellesstart **møter opp i god tid**, slik at alle får sin bakcup-lapp og får nullet brikka.

Klasser og løypelengder

Råtassen klasser:

H 19- (KM-klasse)	16,7 km
D 17- (KM-klasse), D 35-, H40-, H 17-18	12,1 km
D/H 15-16 (Myntcup)	6,9 km

Liersprinten klasser:

N-Åpen, D/H 11-12N, D/H 13- N	1,4 km
D/H 11-12, D/H 13- C, D/H -10	1,9 km
D/H 13-14 (Myntcup)	4,7 km
D 60-, D 70-, H 70-, H 80-	3,7 km
D 17-, D 50-, H 50-, H 60-	4,3 km
H 17-	5,7 km

Matstasjoner

Det er to matstasjoner (den ene passeres to ganger) i de to lengste løypene. Her blir det servert vann, saft, rosiner og bananer.

Småtroll og barnepark

Øst på samlingsplass.

Samlingsplass / dusj

Vi er på Heia skole med tilgang til dusj ved gymsalen. WC er i tilknytning til dusjene. Det blir kiosksalg inne i gymsalen. Her vil også premieutdelingen foregå. Premiering etter NOFs norm og BuOKs KM-regler.

Løpsleder: Arne Ask

Løypelegger: Sindre J. Haverstad

Kontrollør: Torgeir Strandhagen, Røyken O-lag



Lierbygda o-lag ønsker lykke til !