



# PM Sprintcup 15. april 2015



Gjø-Vard orienteringslag ønsker velkommen til sprintcup 15.april 2015.

**Samlingsplass:** Samlingsplass er rett nedenfor Steinerskolen, på det offentlige friarealet mellom bilveien og Mjøsa. Toalett er i underetasjen på en av Steinerskolens bygninger, ved siden av de røde brakkene. O-sko skal ikke brukes inne i bygget.

**Parkering:** Parkering nær samlingsplass.

**Kart:** Kartet er tegnet etter sprintnorm. Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5m.  
N-åpen får løpskartet på samlingsplass. D/H-12 får løpskartet på start og kan få dette ved ankomst til starten. Øvrige klasser får løpskartet i startøyeblikket.

**Løyper:** N-åpen 1,6km  
Øvrige klasser 3,0km (fordelt på 2 løyper).

**Start:** N-åpen kan starte fra kl. 17.15.  
Øvrige klasser har første start kl. 18.00. Her startes 2 og 2 løpere hvert minutt.  
Disse har løyper som er gaflet mot hverandre.  
Det er merket til start med røde og hvite bånd. Avstand til start er ca. 700m.  
Back-up lapper fås på start.  
Løse postbeskrivelser finnes på start.

**Mål:** **Målpost er ca. 800m nord for samlingsplass.** Se også kartoppslag.  
Tiden blir tatt til stempling på målpost. Målpost er markert på løpskart med vanlig symbol for mål. Etter stempling på målpost beveger løperne seg på egenhånd til samlingsplass for brikkeavlesing. Trasé fra målpost til samlingsplass er markert på løpskartet med stiplet linje.

**Tidtaking, brikkeavlesing:** Når løper kommer tilbake til samlingsplass, fra målpost, skal **løper gå til «Brikkeavlesing»** som er rett nedenfor de røde brakkene på oversiden av veien.

**Løpsområde, trafikk:** Løpsområdet er i og tett ved Gjøvik sentrum. Enkelte av gatene har en del trafikk. Det er **hver enkelt sitt ansvar å holde trafikkgreene og være oppmerksom, spesielt ved kryssing av gater.**

**Forbudte områder:** Forbudte områder framgår av symboler / fargebruk på kartet (sprintnorm). Disse må respekteres. I tillegg er RV4 og Fv33 rødskravert og forbudt å løpe på eller krysse. Kryssing kan foregå der det er tunnel under veien (2 steder). Dette er markert på løpskartet.