



PM for ÅPENT TRENINGSLØP Lørdag 2. april 2011 i Halden

- Sted: Berg skole
Fremmøte: Merket fra kryss mellom Rv 21 og Fv 118, 1 km sydøst for E6 - Svinesundsparken
Parkering: 100-300m fra samlingsplass, på Berg stadion og ved industribygg. Følg skilting. Vi har ingen parkeringsvakter.
Første start: Kl. 12.00, start rett ved samlingsplass. Ingen backup-lapper.
Startlister: Legges ut fredag 1.4. på www.haldensk.no
Poster: Postbukkene kan stå ustødige grunnet tele i bakken. Vennligst prøv å ikke velte bukken.
Samlingsplass: På samlingsplass har vi:
 - Etteranmelding
 - Start og mål
 - Selvbetjent mini-time-rekorder for strekktider
 - Selvbetjent løperdrikke (vann)
 - Redusert resultatservice. Fullstendige resultatlistene publiseres på www.haldensk.no lørdag kveld.
 - Enkel kiosk med kaffe, brus og kake
 - Premiebord: Alle opp til 12 år kan hente premie etter løpet. for de mellom 13 og 16 blir det en enkel premieutdeling når klassene er avsluttet. Ingen premier for 17 år og eldre.
 - WC inne (ta av O-sko!)
 - Våtklut
- Småttroll: Fra utelekeplassen til Berg barnehage, ved samlingsplass. Avgift Kr 20.-
Barneparkering: På utelekeplassen til Berg barnehage.

Klasser/løyper:

Løype	Lengde	Klasser
A lang	5,7km	H17, D17, H40-
A kort	3,8 km	D15-16, H15-16, D17-K, H17-K, D40-, H60-
B	3,2 km	D13-14, H13-14, D15-B, H15-B, D60-
C	2,6 km	D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-C, H13-C
N	2,1 km	N åpen (for alle alderstrinn)

- Kart: Berg skole, Målestokk 1:10000, ekv 5 m, revidert 2011.
Kart i "lagspose" Løpere som løper løyper/klasser som skal ha kart før start, henter sitt kart i kiosken.
Snøforhold: På torsdag kom det kun 2 cm snø på samlingsplass! Torsdag kveld regner det. Fredag og lørdag er det meldt 6 grader og oppholdsvær. Vi forventer at det er bart i skogen, muligens noe is på stiene.

Velkommen!