PM
Vårløpet
11.04.2010

Larvik OK ønsker alle velkommen til vårt nærløp på Brunvall i Brunlanes.

Frammøte:	Brunvall, merket fra RV301 mellom Helgeroa og Stavern både ved Foldvikkrysset (øst) og Berg kirke (vest).
Parkering:	Rett ved samlingsplass, ingen avgift.
Start:	Det er ca. 5 minutter å gå til start syd vestover langs vei. Fri start mellom klokken 11 og 13. Trekk din starttid på oppslaget ved samlingsplass. Backuplapper ved start, selvbetjening. Ingen løse postbeskrivelser, men disse kan lastes ned fra nettet og skrives ut selv.
Etteranmelding:	Så lenge vi har ledige kart, frem til kl. 11.00.
Lagsposer:	Det er ingen lagsposer, nybegynnerkart leveres ut i sekretariatet. Løype 2,5 km. og løype 3 km. er slått sammen til 3 km. løype.
Løperdrikke:	Saft og vann serveres etter målgang.
Vask:	Våtklut metoden.
Toaletter:	WC inne i servicebygget rett ved arena, husk å ta av o-sko før du går inn.
Kiosk:	Vi tilbyr en enkel kiosk.
Premier:	1/3 premiering for klassene 13-16 år. Premier til alle under 12 år.
Kart:	Utsnitt av Aske søndre delen. Helge Gisholt har tegnet kartet. Det er digitaltrykket på vannfast Pretex papir fra Konkylie Data.
Målestokk:	1:7500/5 m.
Terreng:	Teknisk krevende kystterreng med mye svaberg og detaljrike åser. Det er mange stier og veier i området. I enkelte områder er det en del skrenter og stup, vær forsiktig i disse områdene. Det kan også være noe glatt på svabergene ved nedbør. Ikke ta unødige sjanser husk at det kommer viktigere løp senere i sesongen. Hage-tegnet (oliven farge) er forbudt å løpe over, og unngå å løpe på trapper og plattinger med piggsko!! Det er massevis av hytter i området, vis hensyn. Det er forbudt å løpe over dyrket mark.

Velkommen til Brunlanes!