

# Info om start 5 km kl 10:00 lørdag 3. oktober

En pulje er maks 200 løpere og de igjen er delt inn i grupper på maks 25 løpere. Beste seedede gruppe starter fra område J. De neste beste i K osv. Når beste gruppe har startet, rykker K frem til J, L frem til L osv. Slik fortsetter vi til alle har startet. Hver gruppe vil starte med ca. 30-60 sek mellomrom.

Alle bør være på plass i startområde senest 09:50. Kommer man for sent til start må man benytte første ledige plass i en senere gruppe.

Etter løpet er det viktig at du IKKE tar deg inn i de avmerkede startområdene. Derfor er det viktig at du ikke legger igjen tøy e.l. i startområdet før du starter.

