

myk grunn med gresskanter eller innkomsten kan være på en

Det er ønskelig å ha en løype unkt, eller alternativt en runde.

Se regel 145 punkt 4 vedrørende r.

ryte løpet hvis han får ordre om len offisielt oppnevnte legekommens medlemmer skal bære lett

over tilbakelagt distanse skal nlig for deltakerne.

er lengre skal arrangøren sørge a 5 km og deretter for ca hver 5

i sørge for at det midtveis melstasjoner med svamper og vann. en er skaffet tilveie av arrangøselv, skal være tilgjengelige på øren har satt opp.

sseres på en slik måte at de er ltakerne eller slik at de kan få aker som inntar forfriskninger e stasjoner som er oppsatt av g for diskvalifikasjon. Se også

For 25 km landeveisløp gjelder m for maratonløp.

isløp må ta hensyn til deltakerurranser holdes under regel 12, øren, såfremt mulig, garantere at t for løpet stenges i begge retfor motortrafikk.

Kontrollmåling:

(Nasjonal regel)

Ved NM og internasjonale maratonløp skal løypen kontrolleres av autorisert løypekontrollør.

Ved andre stevner står arrangøren fritt.

Løypekontrolløren gir arrangøren en skriftlig godkjenning for løypen. Denne godkjenning er gyldig inntil det foretas endring i løypens trasé.

En kopi av godkjenningen skal vedlegges stevnerapporten til forbundet.

Regel 166

Stafettløp

1. 5 cm brede streker skal trekkes tvers over banen for å markere distansene og startstreken på etappene.
2. 5 cm brede streker skal også trekkes 10 m før og etter startstreken for å merke vekslingsfeltet hvor stafettpinnene må overleveres. Disse streker skal inkluderes i oppmålingen av feltets lengde.

I stafetter til og med 4 x 200 m kan alle deltakerne på laget utenom førstemann begynne å løpe inntil 10 m foran vekslingsfeltet. Det skal settes tydelig strek i hver bane som viser det forlengede feltet (startfeltet).

På 4 x 200 m skal de to første etapper og tredje etappe inntil utgangen av første sving løpes i delte baner.

På 4 x 400 m skal hele første etappe og annen etappe inntil utgangen av første sving løpes i delte baner. (Se regel 161 og «Merknad».)

Deltakerne kan innta hvilken som helst posisjon på løpebanen ved inngangen til den følgende langside. Inngangen til langsiden skal markeres med et flagg på en stang minst 1.5 m høy på hver side av banen, og med en strek, 50 mm bred, over banen.

Se tegning 11.

KOMMENTAR: Se regel 161.8, om at distansen fra start til mål skal måles slik at alle lag løper samme distanse.

I 1000 m stafett (100/200/300/400 m) løpes de to første etapper på delte baner.

I 1000 m stafett kan deltaker nr 2 (200 m) begynne å løpe inntil 10 m foran vekslingsfeltet.

Deltaker nr 3 kan, når han har løpt ut av vekslingsfeltet, løpe inn til listen.