



PM - Kretsløp 22.mai 2016

(PM in english on next page)

Kontingent:

Faktura sendes norske klubber – utenlandske løpere betaler i sekretariat. Vi tar kort.

Start:

Fri start mellom 11.00 – 12.30.

Ca 350m merket til start for alle klasser.

Løpere melder seg hos startmannskap som krysser av på lista og man står så i kø ved startbukkene og det er 1 minutt start med startklokke.

Klasser og løyper

N-Nivå 1,5 KM

N-Åpen DH11-12N DH 13-16N

C-Nivå 2,7 KM

DH 10 DH 11-12 DH 13-16C

C-Åpen

B-Nivå 3,5 KM

DH 13-14 B-Åpen

A-Nivå, Kort 3,8 KM

DH 15- 16 DH 17AK DH 50-

A-Nivå, 6,2 KM

DH 17-

Kart

Målestokk 1:7500 i alle klasser, men 1:5000 i N-Klassen.

INGEN LAGSPOSER.

N og C Løpere får kartet utdelt i sekretariatet, som også har ledsagerkart for disse klassene.

HUSK Å HENTE KART OG TA MED TIL START!

Andre klasser får kartet i startøyeblikket.

Ledsagerkart tilgjengelig på start for ledsager i alle klasser, om man ønsker å skygge løpere. Be om kart fra starterne.

Merking/Spesielle strekk

Det er merket ca 350 meter til start og ca 300 meter fra sistepost til mål.

N-Løypa har 2 merkede strekk. Markert med stiplet linje på kartet og rød/hvite merkebånd i terrenget.

C-Løypa mellom post 6 og 7 kan være litt utfordrende for uvante C-Løpere.

Det sikreste er å komme seg opp lia til traktorstien ovenfor posten.

Vær obs så du tar opp til høyre i krysset på traktorstien og ikke fortsetter til venstre (vestover) på traktorstien.

Man kan så følge traktorstien til vegetasjonsgrensen, derfra er det dyretråkk langs vegetasjonsgrensen nesten opp til grenserøysa.

Det er også Relativt åpen skog fra enden av traktorstien og videre mot posten.

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser ved start.

Backuplapper

Det er selvbetjening av backuplapper ved start.

Startpost

Det er ikke startpost. Start-trekanten på kartet er ved startpunktet.

Terreng

Kupert og variert Skogsterreng med moderat omfang av stier og skogsveier.

Premieutdeling:

Premiering i henhold til NOFs reglement.
Premieutdeling skjer når klassene er klare, fra ca 1300.

VEIKRYSSING:

**NB! Hovedveien krysses på vei til start og fra sistepost mot mål.
Merket strekk fra sistepost til mål.**

**Vis aktsomhet ved kryssing av vei. Det er utplassert
postmannskap/krysningsvakt på stedet.**

HA EN FIN TUR I SKOGEN!



PM IN ENGLISH

With special notes for A-level runners only.

Start-Fee:

Invoice is sent to Norwegian clubs, Foreign runners must pay in the secretariat. Visa/mastercard possible, or cash.

Start:

Free start from 11.00 – 12.30.

Ca 350m marked to start.

Runners report at startpersonell and then its queue to start with 1 minute start interval.

Classes /Courses

N 1,5 KM

N-Åpen

DH11-12N

DH 13-16N

C 2,7 KM

DH 10

DH 11-12

DH 13-16C

C-Åpen

B 3,5 KM

DH 13-14

B-Åpen

A, Short 3,8 KM

DH 15- 16

DH 17AK

DH 50-

A 6,2 KM

DH 17-

Map

1:7500 i all classes

Marking / Special notes

Marked ca. 350 meters to start and from last control to finish.

Descriptions

Control Descriptions available at start.

Backup

Emit Backup tags available at start.

Startpost

No start-controlflag. The start-triangle marked on map is at the startpoint.

Priceceremony:

Will be held when classes are ready, from ca 13:00.

ROADCROSSING:

PLEASE NOTE: The main road are crossed both on the way to start and from the last control to finish.

Please take care when crossing the road.

Personell will be posted to watch traffic / warn runners at last control.

HAVE A NICE RUN I THE FOREST!