

PM

Klubbmesterskap IØOK 2016
Torsdag 2.juni

Arena: Kolstad, merket fra FV 124 vis-à-vis avkjøring til Os kirke, 5 km NV for Rakkestad sentrum.
Parkering 0-250 meter fra samlingsplass.

Kart: Myreråsen. **Målestokk 1:7500**, ekv. 5m, utgitt 2015. Laserutskrift.

Terreng: Lettløpt med en del stier, noe innslag av grøntområder. De lengste løypene kommer over i et annet terrengparti dominert av en åsrygg og store raviner. Her er det åpent terreng med god sikt.

Terrengen innbyr til stor fart, særlig i enkelte områder, og løypene krever evne til tempoveksling.

Det er mye gammel granskog i terrenget, også en del vindfall og tørrkvist. Det er også en del dyretråkk som ikke er avmerket på kartet.

Større maurtuer i terrenget er merket av som brune kryss på kartet.

I starten av løypene kan det være aktuelt med veivalg i tilknytning til jorder. Det er forbudt å løpe på dyrket mark (sådde jorder), men det er tillatt å løpe på permanente traktorveier som går over dyrket mark. Disse er også tatt med på kartet som traktorvei.
Se forøvrig kartoppslag.

Start: Fra kl.18:30, ca 400m å gå sørover langs jordekant fra samlingsplass.
merket med bånd.

Prøv å løpe minst mulig på åkeren
(men det er umulig å bare løpe utenfor åkeren hele veien ☺)

Startintervall 1 minutt. Fri start for løpere i N-åpen fra 18:30.
Det er løse postbeskrivelser ved start i A, B og C-løypene.
C-løypa fåes ved samlingsplass. A og B-løypa tas i startøyeblikket.

Klasser:	N-nivå	1,8 km	C-nivå	2,8 km
	B-nivå	3,5 km	A-nivå	4,5 km

Toalett: Toalett finner dere inne i 1.etg, ta av o-sko ☺

Velkommen ☺