PM

AAOK KARUSELLØP - MELLOMDISTANSE

ONSDAG 22. JUNI 2016

Samlingsplass: Blakstadheia næringsområde.

Start: Der det nye fengselet i Froland skal bygges.

Kart: Messelvann. Målestokk 1:7.500, ekv 5 m, utgitt 2009.

Terreng: Småkupert terreng med en del stier og god løpbarhet.
Vi har lagt mange poster, slik at vi kan få ledet dere til de fine områdene.

Løyper/klasser:

Løyper	Nivå	Vinnertid	Lengde	Klasser
Løype 1	N	under 20 min	1,6 km	N1, D1 og H1
Løype 2	C	under 25 min	2,1 km	D2 og H2
Løype 3	B	25 min	2,4 km	D3 og H3
Løype 4	A	30 min	3,1 km	D4, D5 og H4
Løype 5	A	35 min	4,3 km	D6, H5 og H6

I løype 1 er det merket mellom post 1 og 2.

I løype 2 er det oppfangende merking til postene 2 og 3.

Løypeleggere: Martin Bjørkenes og Ole-Herman Cappelen

Løpsledere: Einar Eskilt