



VARTEIG O-LAG PM

KM Langdistanse med innlagt Eurometing

Viser til innbydelsen om adkomstveier/parkering, kart og løyper.

Innbydelsen er oppslått på arena.

Etter løpet anmodes alle å kjøre veien østover til rv 111 (Sarpsborg-Rakkestad)

Første start er kl. 11.00. **Det er 15 minutter å gå til start for alle.**

Følg merking østover og nordover langs veien. Gul og rød/hvit merking.

Direkteløpere melder seg på i sekretariatet, og får kartet ved start. Fri starttid mellom kl. 11.00 og 12.30. N-åpen kan starte i tidsrommet 10.00-12.30

Kart og løse postbeskrivelser utleveres i lagsposen for løpere opp tom 12 år, N-åpen, Direkte N og D og H 13-16 C/N. Andre løpere får kartet i startøyeblikket. Det er løsepostbeskrivelser på start. **Ca 100 m til startpunkt som er merket med skjerm.**

Småtroll har start på arena. Samme sted er det **barnepark** (for barn over 2 år)

Følgende har målestokk **1:7500**: Alle N-løyper, D/H -10, D60/70/80, H 70/80

Variert **terreng** der deler av terrenget er lettløpt med god sikt, mens andre deler består av tettere vegetasjon og mer kupering. Noen myrområder med stedvis høy lyng.

Flere løyper vil mot slutten krysse er beiteområde med elektrisk gjerde, det er ikke strøm på, det er ikke dyr på beite og det er tillatt å krysse.

Målgang: Da eliteklassene har eget tidtakingssystem har de egen målsluse. Denne er merket og sørg for å ta riktig målsluse.

Spesielt for H 21 og D 21.

Klassene løper samme løype som landslagsløperne som løper Eurometing og skal også ha tag for tidtaking og startnummer. Disse fås ved start. Løpere i disse klassene skal også benytte start og målsluse merket M21E og W21E.

Dameløypa er 8,9 km , 285 meter stigning, 18 poster, beregnet vinnertid 70 min,

Løypa har 2 væskestasjoner (vann), 3 meldeposter.

Herreløypa: 13,6 km, 360 m stigning, 24 poster, beregnet vinnertid 88 min.

Det er 3 væskestasjoner (vann) og 4 meldeposter.

Det er innkorrigert nye endorøyløyper for motorcross som lilla stiplede stier.

De 25 antatt beste i hver klasse løper med GPS og det er liveresultat og tracking.

Det er ikke tillatt for løpere som ikke har startet å følge disse livsendinger eller se på kart fra løpere som er kommet i mål.

Løpere i en Østfoldklubb som deltar i Eurometing kan også vinne KM-medalje.

Toalett: Damer i bygning NØ for arena, Herr/Damer i toalettovn 50 m på vei mot start.