

PM

Glåmdalsløpet med innlagt KM mellomdistanse  
for  
Hedmark og Oppland

Søndag 12. mai 2013



**GRUE**   
*spare***BANK**

***noname***

**SPORT &.NO**

**inov** 

- Kart.:** Tysjøen. Utgitt 2013  
Målestokk 1:10000, ekvidistanse 2,5 m  
Vannfast PRETEX fra Rebaard Kartservice (blir pakket i plastpose ved fare for regn, ellers tilbud om plastomslag ved start.)
- Terreng:** Velkommen til et spennende mellomdistanseterreng med åpen furuskog, lettløpte moer med småkoller og søkk avbrutt av tyngre Glåmdalsterreng med myrer og steinete bunn med tettere granskog. Noen steder innbys til stor fart, andre steder kan løper bli opptatt av hvor foten skal settes ned. Den som klarer å tilpasse farten til terrenget og retningsforandringene best, blir en verdig kretsmester.  
Hogst foregår i terrenget og med synfaring og løypelegging helt til det siste håper vi løperne blir minst mulig berørt av dette. Vi ønsker alle en god tur.
- Startnummer:** Klassene D17-20, H17-20, D21- og H21- skal bære startnummer.  
Selvbetjening ved start.
- Tidtaking:** EKT benyttes. Backuplapper ved start, selvbetjening.  
Kontroller at brikkenr. stemmer mot startliste.  
Leiebrikker leveres etter målgang. Tap av brikke faktureres med kr. 500.-
- Kart / Post- beskrivelser:** Alle N løpere og løpere under 12 år får kartet i lagsposen. Husk å ta med kart til start.  
Følgekart i svart / hvit ved start for ledsagere i klasse N-åpen.  
Alle andre får kartet i startøyeblikket.  
Postbeskrivelsen er trykket på kartet.  
I tillegg er det løse postbeskrivelser ved start, selvbetjening etter brikkesjekk.  
Oppropstid 3 min.
- Start:** 500 meter øst/sørøst langs vei/sti, merket med røde og hvite plastbånd.  
Første ordinære start kl. 11.00  
N- Åpen kan starte fra kl. 10.00  
Startpost 100 m
- Væske:** Vann og saft ved mål.
- Vask:** Våtklut
- Toalett:** Kun ved samlingsplass, plassert øst for arena.
- Premiering:** Til alle under 12 år, 1/3 i klasser tom 21 år. I øvrige klasser premieres klassevinner.  
Glåmdalens krus tildeles beste løper i klasse D21- og H 21-.  
I tillegg konkurreres det om LUXO fatet, dette tildeles beste klubb.  
KM medaljer etter kretsenes regler.
- Barnepark:** Finnes ved samlingsplass
- Småttroll:** På samlingsplass. Pris kr. 30.-

Løypelengder:	1	H21-	A	5,6 km
	2	D21-, H17-20, H35-	A	4,2 km
	3	D17-20, D35-, H45-	A	4,0 km
	4	H15-16, D45-, H55-	A	3,6 km
	5	D15-16, D55-, H65-	A	3,3 km
	6	D65-, D75, H75-	A	2,4 km
	7	D13-14, H13-14	B	2,9 km
	8	D11-12, H11-12	C	2,8 km
	9	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	C	3,1km
	10	D13-16N, H13-16N D17N, H17N	N	2,7 km
	11	D11-12N, H11-12N D-10, H-10, N-Åpen	N	2,3 km

Løpsleder: Bjørn Olav Bergsløkken  
Løypelegger: Kjell Magne Nordvi  
Kontroll: Medlemmer Grue IL o gruppe

Juryleder: Onno Verberne OL Toten Troll

### Trafikk til og fra.

**Adkomstvei til arena og gjennom denne skjer langs skogsbilvei(grusvei). Parkering vil i hovedsak foregå langs veien etter at samlingsplass er passert.**

**Når konkurransen er over skal alle fortsette veien videre 1,7 km inn på FV 201.**

**Kjør forsiktig og visVARSONHET**

Lykke til!

# SPORT 8.NO

Sport8/Noname er hovedsamarbeidspartner på drakter/Sko og arenasalg.

Sport8 er på plass, du finner salgsteltet øst på arena.

Benytt anledningen til anskaffelse av nytt utstyr.

# Åsnes legesenter DA

Spesialister i allmennmedisin

Martin Chapman

Laila Høiås Herlyng

Trine-Lise Fredriksen

Lege Jorun Slettli

Flisa stormarked, 3. etasje  
Tlf. 62 95 30 50



GRUE   
spareBANK

150 år  
1863 - 2013

Gærbra bank

fær

vanli' fælk

# FINNSKOGEN TURIST & VILLMARKSENTER

# comfort

## A/S ARVE WELDINGH VVS



Grue IL  
Ønsker velkommen til O-helg  
på Finnskogen 20-22 september

NM Jr. Stafett, O-Idol, NC Mellom Jr., NC Sprint Jr.

