



PM

KM-mellomdistanse lørdag

Jonsokløpet søndag

Frammøte og parkering: Aklangen Bomvei kr. 30,- FV35 ca5.km vest for Hønefoss. Kjør gjennom samlingsplass, snu og parker på vei tilbake. Følg parkeringsvaktens anvisning. 15 min å gå langs vei til samlingsplass.

Kart lørdag: Hagasetra – Kvitmyråsen Løype1,2,3 og 5 1:7500, resterende 1:10000.

Kart søndag: Hagasetra – Kvitmyråsen Løype1,2,3 og 5 1:7500, resterende 1:10000.

Klasser og løyper Lørdag 21. juni med innlagt KM mellomdistanse

Løype		Klasser
N-nivå 1	1,5	N- åpen, D11-12 N, H11-12 N, D 13-16N, H 13-16 N, D 17-N, H 17-N
C-nivå 2	2,0	D – 10, H – 10, D11-12, H11-12, D13-16 C, H13-16 C
3	2,5	D17- C, H17- C
B- nivå 4	2,5	D13-14, H13-14
A-nivå 5	2,5	D 70-, D 75-, D 80-, H 70-, H 75-, H 80-, H85-
6	2,8	D 15-16 , D 50-, D 17-K,D 60, H 60-, H 65-
7	3,0	H 15-16 ,D 40, H 50- H17-K
8	3,5	D17 KM klasse, H40
9	4,0	H17 KM klasse

Løyper og Klasser:

Klasser og løyper Søndag 22. juni - Jonsokløpet med PWT-cup for D/H13-14 og D/H15-16

Løype		Klasser
N-nivå 1	1,5	N- åpen, D11-12 N, H11-12 N, D 13-16N, H 13-16 N, D 17-N, H 17-N

C-nivå 2	2,0	D – 10, H – 10, D11-12, H11-12, D13-16 C, H13-16 C
3	2,5	D17- C, H17- C
B- nivå 4	3,0	D13-14, H13-14 (PWT cup)
A-nivå 5	2,5	D 65- ,D 70-, D 75-, D 80-, H 70-, H 75-, H 80-, H85-
6	3,5	D 15-16 (PWT cup), D 50-, D 17-K,D 60, H 60-, H 65-
7	4,0	D 17-18, H 15-16 (PWT cup),D 40, H 50-, H 17-K
8	4,5	D 21-, H40-, H 17-18, D19-20
9	6,0	H 21-, H19-20

Løypelengde kan bli justert med +/- 10 % Avhengig av deltakelse kan klasser bli delt/slått sammen

Lagsposer:

Lagsposene inneholder PM, startliste for klubben og kart til løpere i klassene N- åpen, D/H10/11-12/11-12N/13-16N/13-16C

Første start kl 13.00 lørdag og 11.00 søndag.

N-Åpen kan starte 1 time tidligere (dvs fra 12.00 lørdag og 10.00 søndag).

10min til start merka med rød-gule bånd fra samlingsplass. Opprop 3 min før tidsstart.

Utdeling av løse postbeskrivelser 2 min før start (er også trykt på kartet). Kart tas i startøyeblikket. Løse backup-lapper finner man ved start.

Tidtakingssystem: Brikkesys

Premiering: Til alle – 12, 1/3 til 13-16, 1/8 i øvrige klasser.

Resultater: Legges ut på Eventor og hjemmesiden www.fossekallenil.no

Småtroll: Start fra samlingsplass, fra kl. 12.00 lørdag og 10.00 søndag. kr 30.

Barneparkering: På samlingsplass.

Vask: Våtclutmetoden. Fin badeplass ved samlingsplass.

Salg: Frukt, kaker, vaffel, brus, kaffe mm.

Løpsledelse: Leiv Inge Kjemperud tlf. 41627937

Løypelegger: Tom Bondehagen og Ole Nyhagen tlf. 90677422

TD/Kontrollør: Torunn Økern Jensen

Velkommen til Østlandets o-terreng med stor O!