



PM

KM natt tirsdag 28. oktober 2014

Tidsskjema

Start mellom kl. 18.00 og 20.00. Valgfritt starttidspunkt

Frammøte og parkering

Klubbhuset til Larvik OK på Tanum, Tanumveien 71. Merket fra FV 302 ved Bakkane, ca 5 km fra E18 (mot Helgeroa). Gule sider: <http://kart.gulesider.no/?q=tanumveien%2071%20larvik>

Lagsposer

Ingen

Start

Det er merket til start, ca 15 min å gå nordover på grusvei. Nulling av brikke i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser på start. N-løype har start og mål ved klubbhuset.

Poster/merking

Poster og ekt og refleks i N LØYPE. I øvrige løyper er det refleks og EKT

Løpsområdet

Kart Ulfsbakk, god løpbarhet. Ingen områder er skravert, men vanlig regler gjelder for dyrket mark.

Det er noen nysådde jorder, som vi styrer unna! Det er lov å løpe helt i jordekanten der hvor det er naturlig.

Dusj og toaletter

På klubbhuset

Kiosk

Enkelt tilbud, kaffe og kaker på klubbhuset

Premiering

KM-medaljer i klassene under 40 år, ikke N- og C-klasser.

Klasser og løyper

Løype 1: 3,2 km

Løype 2: 2,8 km

Løype 3: 2,4 km

Løype 4: 1,7 km

Løype 5: 1,3 km

Nattcup					
Dato	Arrangør	Type	Kart	Frammøtested	Kontaktperson
07.10	Arnadal IL	Natt, mellom	Fossnes	Fossnes	Heidi R. Johnsen, 95856734
14.10	Hedrum OL	Natt, mellom	Verningen	Merket fra gamle E18 v/Bommestad	Elin Bordøy, 90016192
21.10	Stokke IL	Natt, mellom	Olsrød	Olsrød gård. Merket fra Tassebekkveien ca 500m øst for E18.	Bjørnar Olsrød. Tlf 9588 4302
28.10	Larvik OK	Natt, med KM	Ulfsbakk	Larvik ok's klubbhus, merket fra fv 302	Anne Gro Styrvold, 948 60 796

Klasser og løyper

Løypenr.	Mellom (ca vinnertid og lengde i løypa)	Sprint (ca vinnertid og lengde i løypa)	Nivå	Klasser
1	30 min	15 min	A/B	H15-16, D/H17-, H40, H50-
2	25 min	15 min	A/B	D15-16, D40, D50, D/H60, D/H70, H80
3	25 min	15 min	B	D/H13-14*
4	25 min	15 min	C	D/H11-12*, D/H13-16C*, D/H17C
5	20 min	15 min	N	D/H11-12N*, D/H13-16N*, D/H17N, N-Åpen*

* Nattløp for disse klassene avvikles som frivillig parløp / med ledsager

Løpsledelse

Løpsleder
Løypelegger
EKT

Anne Gro Styrvold, tlf. 98460796, e-post: anne@larvikit.no
Lars Fremstad
Arne K. Dirdal