

Trøsken Idrettslag



PM
KM NATT 25.mars 2015

NB!!!!!! Første start er flyttet til kl. 19.30

Start: N-åpen har fristart og kan starte fra kl. 19.30
D/H 13-14 løper i par, merk at de kun skal ha en brikke.
Øvrige klasser starter fra kl. 19.30.
Alle starter ved samlingsplass

Klasser og løyper:

A – 7,2 km: H 21
A – 5,1 km: D21, D19-20, H19-20, D17-18, H17-18, H35, H45
A – 4 km: D15.16, D35, D45, D55, D65, H15-16, H55, H65, D17AK, D17AK,
B – 3 km: D/H 13-14 (par), D75, H75
N- 2km: N åpen

Kart: Kjerringåsen
Målestokk 1:10 000, 5m ekv.

Terreng: Relativt grovt kupert terreng i "Østfold målestokk".
Det er tilkommet nytt hogstfelt siste uka. Dette markeres på kartoppslag. Noen løyper vil kunne komme i kontakt med dette.

Backup lapper: I lagsposen.

Premier: Etter ØOK`s regler
Premieutdeling fortløpende etter at klassen er ferdig.
N åpen kan hente premie når de har kommet i mål.

Salg: Kiosk finnes på samlingsplass

Vask: Våtklutmetoden, men anledning til å skifte i garderobe

WC: Inne på hytta. **NB! Ikke piggsko inne**

Lykke til!!

Tina Hæren, løpsleder