**PM, Gate-O nr 5 - 3.3.2016**

**Oppmøte:**

Nadderud Arena, Bekkestua ( vis a vis Nadderudhallen )

[https://www.google.no/maps/place/Nadderud+Arena/@59.9187021,10.604254,15.39z/data=!4m2!3m1!1s0x0000000000000000:0x942d759dd21f5fd6](https://www.google.no/maps/place/Nadderud%2BArena/%4059.9187021%2C10.604254%2C15.39z/data%3D%214m2%213m1%211s0x0000000000000000%3A0x942d759dd21f5fd6)

**Løyper:**

Løype 1 (2,1 km)

Løype 2 (2,9 km)

**Klasser:**

Damer kort & lang, Herrer kort & lang.

Brikke og klasse må registreres før start.

Klasse kort løper bare løype 1.

Klasse lang løper først løype 1 og deretter løype 2. Løpskartet til sløyfe 2 taes i kasse som står ved målpost. De som skal løpe to løyper stempler to ganger på målposten, en gang ved passering og en gang ved avslutning av løpet.

Start: Fri start fra ca 18.30 – 19.15 – siste målgang 20.30

Kart: Iht sprintnorm,

Noen EKT brikker henger i en snor (Postens kode står da kun inne i selve EKT-enheten slik at denne kan ikke sees før du stempler), mens andre står på en vanlig postbukk. Alle poster er utstyr med postskjermer.

Samlingsplass er utenfor Nadderud Arena – NB vi har ingen adgang til anleggenes fasiliteter.

OBS, det er meget glatt! Joggesko med pigger anbefales.

Velkommen!