



PM

KM-NATT, ØSTFOLD

fredag 1. april 2016

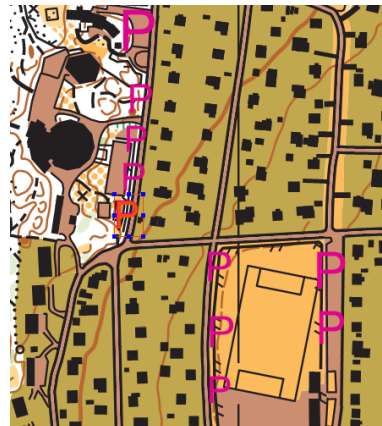


OK Moss har gleden av å ønske velkommen til KM-natt fredag 1. april 2016. Fremmøte er Ramberg skole. Parkering i nærheten av skolen, se kartutsnitt. Vennligst ikke parker foran private oppkjørsler eller foran privat eiendom. Ingen parkeringsavgift.

Løyper og klasser:

Det kåres kretsmeistere i følgende klasser:

Nivå	Lengde	Klasser
A	7,4 km	H21
A	5,7 km	D21, D19-20, H19-20, D17-18, H17-18, H35, H45
A	3,8 km	D15-16, D35, D45, D55, D65, H15-16, H55, H65
B	3 km	D/H13-14 (par)



Andre klasser (ikke KM):

Nivå	Lengde	Klasser
A	3,8 km	D17A Kort, H 17A Kort
B	3 km	D75, H75

Start:

Første start kl. 21:00. 1200 meter til start, merket med hvite bånd østover. Backup-lapper og løse postbeskrivelser finnes på start.

Kart og terreng:

Rambergåsen, målestokk 1:10 000 for de to lengste løypene, og 1:7 500 for de andre løypene, ekv. 5 meter, utgitt 2008, nyrevidert høsten 2015 og våren 2016. (se kartoppslag).

Terrenget er et typisk nærterreng med svært mange stier, grovkuppert og av løypelegger betegnet som Østfolds peneste Vestfoldterreng. Det er ikke snø i skogen, men noe is kan forekomme. Respekter Fair Play - all løping på dyrket mark, privat grunn og kirkegårder er forbudt, og områdene er skravert rødt på kartet.

Poster/stempling:

Emit på stativ og refleksstaver. Kodenummer står på enheten. Husk å lese av brikke når du kommer i mål!

Samlingsplass: Inne i gymsal f.o.m. senest kl. 20.00. Tilgang til toaletter og mulighet for skift/dusj i garderobene.

NB!!! Ingen o-sko inne!!!!!!

Premier: KM medaljer ellers etter ØOK's/NOF's regler.

Løypelegger:

Jan Bjerketvedt

Løpsleder:

Erik Sandbæk, tlf: 900 77 670, e-post: erik@aftenposten.no