**PM: 10mila vurderingsløp – Nydalens SK - onsdag 5.april**

**Når**: onsdag 5.april. Damestart fra kl. 1800 – Herrestart fra kl. 2045

**Sted**: Utfartsparkeringa på Grønmo: <https://kart.gulesider.no/m/L20tj>

**Kart og terreng**: Skullerudåsen 1:10000. Flotte furuåser og stort sett lettløpt. Mye stier og tråkk i terrenget. Enkelte nye tråkk, og også en større merket sykkelsti som går gjennom terrenget – denne er ikke merket på kartet. Kartet er litt eldre, men fortsatt bra.

**Klasser og løyper**:

* Damer: Første start kl. 1800. 5,7 km / 11 poster
* Herrer: Første start kl. 2045. 7,4 km / 14 poster

Begge klasser har 2 minutter startintervall. Alle poster har emitbukker, postskjerm og refleks. Ingen løse postbeskrivelser.

Det meste av dameløypa er lik som herreløypa. Damer må derfor ikke vise kartet sitt til herrene som kommer etterpå!

**Start og mål**: Start og mål er på parkeringen. Jon Iver er sjef på start og Jon Petter ved mål. Sjekk brikkenummer før start. Brikketid gjelder.

Til startpost er det 150 meter nordover langs grusvei.

Oppvarming skjer langs vei og grusvei sørover fra parkeringa.

**Løpsleder og løypelegger**: Anders Nordberg – anordber@hotmail.com / 913 06 986

**Resultatsjef**: Jon Petter Nielsen – jon.petter.nielsen@gmail.com