



PM KM nattorientering AOOK 2017 onsdag 19. april i Lillomarka

Velkommen til en spennende KM-natt i snøfritt terreng i Lillomarka!

Det blir fellesstart med gafling for klasse H17-20 og H21. Alle andre klasser har individuell start.

- Fremmøte:** Apalløkkahallen ved Vesletjern. Merket fra Ammerud t-bane med postskjermer. Derfra 5-10 min å gå. Parkering for bil på samlingsplass.
- Samlingsplass:** Arena innendørs. Det er garderobe og dusjmulighet. Ingen o-sko innendørs! Mål og samlingsplass stenger kl.23.00
- Start:** Fellesstart H21 og H17-20 kl.21.00. Andre klasser individuell start fra kl.21.15. Ca 100 meter å gå til start, vestover fra skolen. Ca. 100 meter fra start til startpost.
- Kart** Alunsjøen, printet 1:10.000 (1:7500 for H50 og D/H11-12), 5m, revidert 2016. Det er løse postbeskrivelser i alle klasser bortsett fra H21 og H17-20. H21 og H17-20 har fellesstart med gaflinger.
- Terreng:** Kupert terreng med mye stier i deler av terrenget. Stor sett lettløpt bunn. Det er noe tråkk etter turorientering som ikke er med på kartet. Det er ikke lov å krysse vann/løpe på isen.
- Poster:** Reflekser og emit-enheter (touch-free).
- Mål:** Det er stemping på mål. Rekkefølgen i fellesstartklasser avgjøres av måldommere.
- Klasser og løypelengder:**
- | | |
|--|--------------------|
| H21*, H17-20* | 9,0 km med gafling |
| D21*, H50 | 5,2 km |
| D17-20*, H15-16* | 4,5 km |
| D15-16*, D40, Åpen A-kort | 3,7 km |
| D13-14*, H13-14*, D15-20B, H15-20B, D21B, H21B | 2,4 km |
| D11-12, H11-12 | 1,9 km |
- * KM mesterskapsklasser
- Premiering:** KM-medaljer. 1/3 premiering i klasser t.o.m. 16 år. 1/8 premiering i andre klasser
- Etteranmelding:** På løpsdagen innen kl.20.30 (med forbehold om nok kart)
- Løpsleder:** Vidar Benjaminsen
- Løypelegger:** Stein Arne Blomseth
- TD:** Ståle Sønsterudbråten, Raumar
- Jury:** Petter Fure
Kjersti Hov
Olav Hasaas

