

**PM - løp nr 1. i NØK Cupen 2017 - 19. april.**

Hjertelig velkommen til Alvdal og ny o - sesong 2017, og til helt nytt orienteringskart over Alvdal sentrum og omegn.

Det er ikke toalett på samlingsplass. Helen Schjeldrup - dagens speaker- bor som kjent ovenfor det gule huset 200 meter fra samlingsplass. Toalett kan benyttes her ved behov. HUSK ta av piggsko etc. Dusj: Kan skje på Alvdal Samfunnshus - gratis inngang.

Starten foregår 150 meter fra samlingsplass nedenfor Alvdal Næringssenter. Starttidspunkt er mellom klokka 18.00 til kl 19.00. Ferdig tegnet løype utleveres ved start. D/H 10 - 12 , får kartet før start.

**Terrengbeskrivelse**  
Løpsterrenget består stort sett av asfalt/grus. I tillegg er det enkelte «parkområder», samt innslag av skog i de lengste løypene. Noe gress og stier kan forekomme avhengig av veivalg. Løypene har en del høydemeter, men inviterer også til enkelte områder med meget høy fart. Enkelte områder krever også veldig detaljert kartlesing! Sjekk derfor postbeskrivelsen nøye (både kode og plassering av poster). Løpere kan komme i kontakt med biler, så vær varsom. Joggesko anbefales.

**Ekstra info om kart og terreng**Det er veldig mye bygging i Alvdal sentrum for tiden, og til tross for at kartet er utgitt i 2016 kan det være områder hvor det mangler enkelte detaljer. Vi minner om at det er strengt forbudt å passere private områder, stup/murer og enkelte gjerder. Ta hensyn til bebyggelsen i området, og vis Fair Play! Er du usikker på sprintnormen, sjekk <http://www.bisori.org/l%C3%B8perinfo/ReglerSprintnorm.pdf>.

Alle mellom 13-20 år skal ha startnummer. Må selv hente dette hos speaker før start og leveres tilbake til Helen også.

D 10/H 10 og D12 og H 12 får premie direkte etter målinngang av speaker. Ellers premier og oppsett i Nooreg sin norm.

Det selges kaffe og kaker på samlingsplass. Saft til alle løper selvsagt.

Vi ønsker alle lykke til med sesongdebut 2017.

Alvdal Idrettslag, orienteringsgruppa