



PM Myrtrampen 2017

Vi i Vang OL har gleden av å ønske velkommen til den 60. Myrtrampen!

Tid: Søndag 11. juni kl. 11.00

Frammøte: Gåsbu skistadion. Parkering ved stadion.
Parkeringsavgift: 40 kroner (mynt og kort)

Kart: GÅSBU. Utgitt 2011, revidert i 2017.

Målestokk 1:5000 for N-klassene og 1:10 000 for øvrige løyper.
Ekvidistanse 5 m.

Terreng: Terrenget veksler mellom lettløpt skogsterreng, krevende o-tekniske og løpstekniske områder og partier med myr. Det er mange skiløype-traseer. Løpsterrengten ligger mellom 550 og 650 moh.

På grunn av mye nedbør den siste tiden er det veldig bløtt i terrengten.

Bekker er større enn vanlig og avgrensningene til en del myrer er ikke så tydelige som normalt.

Deler av terrengten er beiteområde og som avgrenses av et strømgjerde.

Det er et felles passeringspunkt gjennom strømgjerdet for alle løyper.

Dette er gjennom ei grind på ei bru (nederst i Gåsbugbakken).

Løype	Nivå	Løype	Klasser
1	A	9,2 km	H19
2	A	6,8 km	D19, H17-18, H40
3	A	5,5 km	D17-18, D40, H15-16, H17K, H50
4	A	4,5 km	D15-16, D17K, D50, H60
5	A	3,5 km	D60, D70, D80, H70, H80
6	B	3,9 km	D13-14, H13-14
7	C	3,2 km	D17C, H17C, D13-16C, H13-16C, D11-12, H11-12
8	N	2,1 km	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N
9	N	1,6 km	D11-12N, H11-12N, D10, H10, N-åpen

Start: Første start kl. 11:00. N- og C-klasser kan starte fra 10.00.
Ca. 500 m å gå fra arena. Merket sørøstover fra arena med oransje og hvite bånd. Oppropstid 3 min. før ordinær starttid.
Alle N- og C-klasser får kartet i lagsposen. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket. Det er 50 meter fra start til startpunkt
Backup-lapper og løse postbeskrivelser fås på start.

Etteranmelding: Etteranmelding kan skje inntil en time før start mot tilleggsavgift på hhv. kr 35,- t.o.m. 16 år og kr 70,- f.o.m. 17 år.
Ingen tilleggsavgift for løpere 12 år og yngre.
Etteranmelding kan gjøres på mail: hjordhei@online.no eller på tlf. 970 93 470.

Løperbrikke: Det benyttes EKT kvitteringssystem. Det er mulig å leie brikke for kr 30,- Leiebrikker som går tapt må erstattes.

Premiering: Premier i henhold til NOF's regler.
Premier til alle under 12 år.

Småtroll: Ved arena. Gratis å delta!

Vask/Toalett: Våtklutmetoden.
Toalett i kafeteriabygget. **NB! IKKE LOV Å GÅ INN MED O-SKO!!!**
Kun toalett på samlingsplass.

Sanitet: Førstehjelp på samlingsplass.

Salg: Det blir salg på samlingsplass.

Løpsledere: Pål Stenberg: steneien@online.no, tlf. 901 12 913.
Stein Arne Negård, tlf. 901 89 929.

Løypeleggere: Vegard Urset, tlf. 915 26 490.

Kontrollør: Jan Ola Pedersen, tlf 90599405.