

Trøsken Idrettslag

PM

Sport8 Flex-o cup søndag 20. august 2017

Start: Fristart alle klasser mellom kl. 11 og 12
Start på samlingsplass

Klasser og løyper:

Det er mye poster i A-løypene, som i mellomdistanse løp

Klasse	Løypelengde	Nivå	Målestokk
N-åpen, Direkte N	1,5 km	N	1:7 500
D/H 11-12, Direkte C	2 km	C	1:7 500
D/H 13-14, Direkte B, D/H 70	2,4 km	B	1:7 500
D 15-16, D 35, D/H 50, Direkte A-kort	3,5 km	A	1:10 000
H 15-16, D/H17, H 35, Direkte A-lang	5 km	A	1:10 000

Kart: Utsnitt av Kjerringåsen (Agnaltskogene)
Målestokk **se tabell**, 5m ekv

Terreng: Skogsterreng med kombinasjon av uberørt skog og områder hvor det har vært aktiv skogdrift

Emit brikker Lagene er ansvarlig for at løperne stiller med rett brikke. Vær nøye med dette!

Premiering: Det er premier til N-åpen og D/H11-12. Øvrige klasser premieres etter siste løp i cupen.

Salg: Kiosk finnes på samlingsplass

Vask: Våtklutmetoden

Lykke til!!

Bodil Berby, løpsleder