



# PM

## KM mellom lørdag 26. august

### Fremmøte

Ise, merket fra krysset Rv 111/Børtevannsveien.

### Parkering.

Parkering på fast underlag ved arena.

### Start.

Start på arena. Første start kl. 12.00. 2 minutters startintervall.

Fri start fra kl. 11.00 i N-klasser.

### Kart.

Ise, målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, ajourført 2017.

Det er løse postbeskrivelser i alle klasser. Løse postbeskrivelser og backup-lapper fås ved start.

Kartene: Printet, pakket i plastlommer.

N- og C-Løyper, samt H/D-10 og H/D 11-12 får kart utdelt i lagsposen. Løperne må selv ta med kartet til start. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket.

### Terreng.

Småkupert og variert skogsterreng med flere stier.

### Klasser og løyper.

| Nivå | Klasser                                                | Lengde |
|------|--------------------------------------------------------|--------|
| N    | N-åpen, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, D17N, H17N | 1,7 km |
| C    | D10, H10, D11-12, H11-12, H13-16C, D13-16C, H17C, D17C | 2,1 km |
| B    | D13-14, H13-14                                         | 2,1 km |
| A    | D15-16, H15-16, D35-, D50-, D70-, H70-                 | 2,7 km |
| A    | D17-, H35-, H50-                                       | 3,8 km |
| A    | H17-                                                   | 4,9 km |

Det er merket med hvite bånd på et strekk i N- og C-løypa.

Etter regler fra ØOK kåres det kretsmestere i klassene D/H13-14 og D/H15-16 med stipulert vinnertid på 20 minutter og D/H 17- med stipulert vinnertid på 30 minutter..





Forklaring på de ulike nivåene:

**N-løyper** har ett opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinjer som vei, sti, bekk og gjerde. Alle postene kan sees fra ledelinjene.

**C-løyper** følger stort sett ledelinjer, men enkelt steder forventes løperne å forlate ledelinjene. Det kan finnes veivalgsmuligheter.

**B-løypene** krever kort finorientering inn mot posten og forståelse av høydekurver.

**A-løypene** er de mest krevende og alle orienteringsteknikker bør beherskes.

**Fair Play.**

Vi oppfordrer til Fair Play. Kartene vil ikke bli samlet inn etter målgang. Løpere som har løpt sine løp henstilles om ikke å vise kart eller løyper til løpere som ikke har løpt.

**Premiering.**

Premiering etter NOF's bestemmelser.

**Tidtakingsystem.**

EMIT – EKT. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

**Vask og toaletter.**

Ingen dusjmuligheter, våtklut-metoden. Toalett tilgjengelig.

**Salg**

Enkelt kiosksalg på arena.

**Løpsleder:**

Tom Wahlgren, tlf: 91117106, e-post: tom.wahlgren@gmail.com

**Løypelegger:**

Stian Jensen

**VELKOMMEN!**

[www.sarpsborgolag.no](http://www.sarpsborgolag.no)

**Statnett**

