



[Type text]



PM

Kart: Lihalsen - Hana, Målestokk 1:7500. Kartet er noe revidert i 2017

Terreng: For det meste åpent terreng, noen skogsområder.
Stort sett god løpbarhet, men terrenget er bløtt, og gresset høyt

Start: Ca 400 meter / 5 min å gå til start fra samlingsplass, merket. Start mellom 17:30 og 19:00. Brytetid kl 20.00

Ungdomscup: Fellesstart kl 18 og 18.10

For D/H 13-16 blir det fellesstart med kartbytte. 3 sløyfer med 2 passering av 'arena'. (X, Y & Z). **Løpelengde ca 3,8 km.**

For D/H 11-12 blir det en fellesstart med kartbytte. 2 sløyfer med 1 passering av 'arena'. (X & Z). **Løpelengde ca 2,6 km.**

Under fellesstart blir kartene delt ut på forhånd (1 min før start). Det er X, Y og Z sløyfer.

Etter første sløyfe er det kartbytte. Legg gamle kart i en boks, hent nytt kart og følg merkebånd (20m) til start. Det skal ikke stemples på nytt ved kartbytte.





[Type text]



Klubbkamp, Løyper og klasser:

- Løype 1: A-nivå, ca 4,7 km: D/H17-59**
- Løype 2: B-nivå, ca 3,7 km: D/H over 59**
- Løype 3: C-nivå, ca 2,0 km: C-åpen**
- Løype 4: N-nivå, ca 1,7 km: Gutter/Jenter-Ny**

Velkommen til O-løp på Gramstad!

