



PM VESTMJØSA-CUP 13. september

Frammøte: Langsetra. Merket fra krysset fv 73 (veien mellom Lensbygda og Skreia)/Nygårdseterlinna ved Olterud i øvre Skreien. Derfra ca 10 km å kjøre utover åsen. Det er bomvei på tur utover som kun tar kortbetaling!! Kr 45, tror jeg. Beregn god tid!

Parkering: Langs veien ved Langsetra. Inntil ca 200 meter å gå om vi blir så mange som vi håper på.

Start: Ca 300 meter sydøstover fra samlingsplass langs sti. Merket med rød/hvite bånd. Pga løpsområde på hver side av stien til start anbefales at oppvarming skjer langs veien ved målområdet før du går til start. Fri start mellom 18.00 og 19.00.

Løyper: Løype A er 4,7 km med 15 poster

Løype B er 3,6 km med 12 poster

Løype C er 2,3 km med 11 poster.

Løype N er 1,7 km med 7 poster.

Kart: 1:10000, 5 m ekvidistanse, Nytegnen fra nytt grunnlag i 2016.

Livelox: Kart og løyper legges ut på Livelox for analyse etter løpet.

Terreng: Åsterreng med lyngdekket skogbunn, ganske grov kupering og markerte høyder. Noe skråli, en del større myrer som garantert er meget bløte etter mye regn i det siste. Stort sett fin løpbarhet i de områdene som er benyttet.

Toaletter: Det er ikke tilgang på toalett, men det er rikelig med skog å gjemme seg i...

Beverting: Siden det blir tidlig mørkt har vi besluttet å satse på kaffe og kaker og bålkos framfor grilling.

Premieutdeling: Etter løpet blir det trukket premier for hele sesongen etter prinsippet om at hver løper får ett lodd per deltagelse i løpet av sommeren. Det er også en enkel deltagerpremie til alle. Håper mange har anledning til å bli igjen etter løpet til litt hyggelig samvær under premieutdelingen!