



PM

KRETSMESTERSKAP – LANGDISTANSE AAOK/VAOK

SØNDAG 17. SEPTEMBER 2017

Samlingsplass: Øynastua, Øynaheia. Merket fra FV 42 v/Mjåvatn.

Parkering: Ved samlingsplass.

Start: KM klasser: Første start kl.13. Startliste er offentliggjort i Eventor.  
Nybegynner klasser: Fri start fra kl.13 - 15.  
Øvrige klasser: Fri start fra ca.kl.14 – 15 etter at KM klassene er ferdig startet.

Ca.5 minutter å gå til start. Det er merket med røde og hvite merkebånd fra samlingsplass til start.

Det er ingen startpost. Starten er på anmerket sted på kartet.

Alle løpere t.o.m. 12 år og eldre N-løpere får kartet i sekretariatet på samlingsplass. Øvrige løpere får kartet utlevert i startøyeblikket.

Ingen går til start uten å være forhåndspåmeldt via Eventor eller registrert i sekretariatet.

Startprosedyre: For KM klassene blir det opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser deles ut i startbås. Brikke nulles i startøyeblikket.

Kart: Øynaheia Sør. Målestokk 1:10.000, ekv 5 m, utgitt 2008, delvis revidert 2015.

Terrang: Middels kupert terreng: Alle løyper har partier med mye myrer og gjennomgående god løpbarhet. På de lengre løypene også partier med vekslende løpbarhet pga områder med høyere vegetasjon.

Løyper/klasser – KM klasser uthevet:

Løyper:	Klasser:	Nivå:	Løypelengde:
Løype 1	<b>H21</b>	A	8,1 km
Løype 2	<b>H17-18, H19-20</b> , H35, <b>D21</b>	A	6,4 km
Løype 3	<b>H15-16</b> , H17AK, H45, <b>D17-18, D19-20</b> , D35	A	4,7 km
Løype 4	<b>D15-16</b> , D17AK, D45, H55, H65	A	3,5 km
Løype 5	<b>H13-14</b> , H17B, H75, <b>D13-14</b> , D17B, D55, D65, D75	B	3,0 km
Løype 6	H11-12, H13-16C, H17C, D11-12, D13-16C, D17C	C	2,4 km
Løype 7	H11-12N, H13-16N, H17N, D11-12N, D13-16N, D17N, N-åpen	N	1,7 km

NB! Løype 7 (dvs alle Nybegynnerklassene) har hengende EKT. Det betyr at stemplingsenheten henger i et tau under postskjermen. På samlingsplass(ved sekretariatet) henger en postskjerm med hengende EKT som eksempel for de som lur.

Tidtaking: EKT – Emit. Leiebrikker fås i sekretariatet.

Postbeskrivelse: Løse postbeskrivelser fås på start for alle klasser unntatt nybegynner klassene.

Væskepost: Væskepost i de tre lengste løypene.

Resultater: Publiseres på TV skjerm på samlingsplass. Endelige resultater publiseres på Eventor etter løpet.

Premiering: KM-medaljer i H/D13-14, H/D15-16, H/D17-18, H/D19-20 og H/D 21.  
Premie til alle klassevinnere og alle løpere til og med 12 år.

Kiosk: Brus, kaffe, kaker m.m.

Toalett: Toalett inne på Øynastua. **IKKE TILLATT MED PIGGSKO INNE.**

Vask: Våtklut ( dessverre ikke mulighet for dusj som det stod i innbydelsen)

Løypelegger: Arnulf Forsberg

Løypekontrollør: Helge Christensen

Jury: Oppnevnes av AAOKs kretsstyre

Løpsleder: Marianne Hauge, mobil 959 40769