AOOKs 10milatest fredag 20.april på Ingjerdstrand

**Oppmøte**: På utfartsparkering ved Ingjerdstrand bad: <https://kart.gulesider.no/m/dmt68>

**Kart**: Hvitebjørn 1:10000. Utgitt 2011 av Kolbotn IL. Relativt mye vestvendt skråli og middels til god løpbarhet. Terrenget forventes 100 % snøfritt til fredag.

**Start og løyper:**

* Damestart kl. 1815 – 5,7 km / 13 poster
* Herrestart kl. 2130 – 7,6 km / 18 poster

Begge klasser foregår som fellesstart med urettferdig gafling (stafettgafling). Start på arena / parkering. Postene er merket med stemplingsbukk, postskjerm og refleks. I begge løyper er det inkludert ca. 600 meter løping til startpost og begge løyper har arenapassering. Supportere og heiagjenger er velkomne!

Ved ankomst arena må alle registrere seg på startlista slik at vi vet hvem som er i skogen.

Løping på hovedvei er ikke tillatt. På vei til nest sistepost i begge løyper er det et lite vann med en demning. Det er strengt forbudt å løpe på demningen pga risiko (må krysses i bekken). Oppvarming skjer på vei eller merkede stier. Arenapost og sistepost er lik.

Det bes om at damer med tidlig start ikke viser sine kart til herreløpere som starter senere – fair play.

Kart til gps-bruk blir lagt ut rett i etterkant av løpet her: <http://kartarkiv.nydalen.idrett.no/index.php?user=anordber>

**Påmelding**: Senest fredag kl. 1000 her (ingen etteranmelding mulig): <http://eventor.orientering.no/Events/Show/9858> Gratis deltakelse.

**Kontaktinfo**:

Anders Nordberg – 913 06 986 / anordber@hotmail.com