

PM – Vårnøpnet 2019, KM mellomdistanse



OL Toten-Troll ønsker velkommen til årets Vårnøpnet

FRAMMØTE Merket fra rv. 33 syd for Skreia ved avkjøring til Helgestadfeltet

PARKERING På veier i boligfeltet

ARENA Ballsletta, forbudt å bruke teltpugger på kunstgresset

KLASSER OG LØYPELENGDER

Km	Nivå	Klasser
5,3	A	H21
4,5	A	D21, H17-20, H35, H40, H45
3,7	A	D17-20, D35, D40, D45, H15-16, H50, H55, Dir A
3,0	A	D15-16, D50, D55, H60, H65
2,6	A	D60, D65, D70, D75, D80, H70, H75, H80, H85
2,6	B	D13-14, H13-14, Utvikling B, Dir B
2,1	C	D11-12, H11-12, Utvikling C, Dir C
1,7	N	D9-10, H9-10, N-åpen

START Første start kl. 14.00. N-åpen har fri start fra kl. 13.00. Ca. 1 km til start. Løse postbeskrivelser og backup-lapper på start. Opprop 3 min. før tidsstart. Kartet utleveres i startøyeblikket (gjelder ikke for de som får kartet i lagsposen). Kart til D/H9-10, D/H11-12, N-åpen, Utvikling C og Dir C ligger i lagsposen. Løperne er ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse og kart. Merket løype 150 m fra tidsstart fram til startpunkt for alle løyper unntatt N-løypa (D/H 9-10, N-åpen) som har startpunkt ved tidsstarten.

KART Engsmarka 1:7500, 5 m ekv.

TERRENG Slak skråli med mye detaljer. En del stier, både store og små. De små stiene kan være noe vanskelige å se. Stedvis steinete bunn og del steiner som er for små til å være på kartet, lite undervegetasjon gjør det imidlertid oversiktlig og greit å løpe. Vegetasjonen ellers består for det meste av voksen granskog med noe tørrkvist i løpshøyde. Det er flere større hogtsflater med grei løpbarhet. Det er noen vindfall i terrenget. Enkelte søkk, myrer og groper er vannfylte. Lengste løypa krysser en mindre elv.

PREMIERING Iht. NOFs konkurranseregler. Premieutdeling foregår etter hvert som klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed. Løpere i D/H 9-10 og N-åpen kan henvende seg ved premiebordet etter målgang.

SMÅTROLL Start oppe bak hoppbakken mellom kl. 13.00 og 15.00. Avgift kr. 30,-

TOALET På samlingsplass. Ingen toaletter ved start.

VASK Våtklut

LØPSLEDER Erlend Slokvik, 91100034

LØYPELEGGERE Jakob og Rolf Mo

KONTROLLØR Martin Öhman, Gjø-Vard OL