PM

Verdens o-dag Næroset

Søndag 19. mai 2019

Ringsaker OK ønsker velkommen til et enkelt o-løp i Næroset søndag 19.mai.

Arena: Fagernes skole i Næroset. Merket fra fylkesvei 216 (hovedvegen mellom Moelv og Sjusjøen), 7,5 km fra Moelv.

Parkering: 250 m fra arena.

Kart og terreng: Utsnitt av Rustadberget. Målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m, utgitt 2017. Kartet holder jevnt over god kvalitet. Den lengste løypa kommer i kontakt med et nytt hogstfelt som ikke er tegnet inn på kartet.

Variert skogsterreng med moderat kupering, noe mer kupering for de lengste løypene. Hovedsakelig god fremkommelighet, men noe steinete bunn. De to lengste løypene krysser en større bekk. Bekken er stort sett grei å krysse, men vis forsiktighet.

Mot slutten krysser alle løyper et trafikkert område – vis forsiktighet og hensyn. Det er ikke tillatt å løpe/krysse fylkesvei 216.

Løyper:

Løyper	Klasser	Nivå	Lengde
A1, Lang	D/H15-16 D/H17 D/H40,50 Trim Lang A	A	5,3 km
A2, Kort	D/H 60,70,80 Trim Kort A	A	2,1 km
B1, Mellom	D/H 13-14 D/H13-16B D/H17B D/H40B Trim Mellom B	B	3,1 km
C1, Kort	D/H -10 D/H 11-12 D/H13-16C D/H17C D/H40C Trim Kort C	C	2,3 km
N1, Nybegynner	N-åpen D/H11-12N D/H13-16N D/H17N Trim Nybegynner	N	1,9 km
Pre-o, A	Pre-o åpen A	A	0,8 km
Pre-o, B	Pre-o åpen B	B/C	0,8 km

Alle trim klasser er uten tidtaking

Start: Fri start mellom kl. 14:00 og 15:00. Det er 1300 meter å gå langs gangveg. Følg merking. Det er back-up-lapper ved start. Kontroller brikkenummer mot startliste! Alle N- og C-løyper får kart på arena, kontakt sekretariatet. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser tilbys ikke. Løpere som bruker leiebrikke leverer den etter målgang. Tapt brikke må erstattes med 400 kr.

Kiosk salg: Kiosk med salg av kaffe, te, mineralvann, kaker og vafler.

Toalett: Tilgjengelig inne på skolen. Husk å ta av sko ute!

Premiering: Premier til alle som er 12 år og yngre. Uttrekkspremier for øvrige klasser.

Løpsleder: Berit Røste
Løypelegger: Geir Myhr Øien
Sekretariat: Jon-Anders Bordal