

PM Hamla Grand Prix og KM Ultralang

Velkommen til Aktiven Skiheis og KM Ultralang



Løyper

Løype	Lengd	Stign.	Nivå	Målestokk	Klasse
1	14,6	655	A	1:10 000	H19-
2	8,9	360	A	1:10 000	D19-, H17-18, H40, H19-AK
3	7,7	295	A	1:10 000	D17-18, D40, H15-16, H50-, A3-Open
4	4,8	170	A	1:7 500	D15-16, D50-, D60-, H60, H70-, A4-open
5	2,5	55	B	1:7 500	D13-14, D70-, H13-14, UB12-20, B-open
6	2,5	110	C	1:7 500	D11-12, H11-12, UC10-20, C-open
7	2,2	90	N	1:7 500	D09-10, H09-10, UN10-20
8	1,5	60	N	1:7 500	N-Open

Løype 6, 7 og 8 utlevert på arena.

Det er gafling i løype 1-4. Kontroller at du tek postane i rett rekkefølge då det kan vere litt uoversiktleg på kartet.

Løype 1 og løype 6 kan ha vegval langs etter Fv 7, men det er forbudt å springa langs fylkesvegen, og det er markert som forbudt på kartet. .

Start

Løype 1-3	Til start 1000m, stigning.	Fellesstart kl 14:00
Løype 4	Til start 1000m, stigning.	Fellesstart kl 14:05
Løype 5	Til start 1000m, stigning.	Fri start 14:07 – 15:00
Løype 6-7	Til start 400m, flatt	Fri start 14:00 – 15:00
Løype 8	Til start 400m, flatt	Fri start 13:00 – 15:00

Kartbyte

Løype 1 har kartbyte etter 7,0 km. Posten for kartbyte er identisk med start, og løparane skal ha ta nytt kart merka med sitt namn. Det nye kartet startar med post nr. 1. Hugs å stemple på posten på kartbyte. Det vil vere saft, bananer og rosiner på kartbyte, eller du kan leggje att noko snadder før du startar.

Kart

Karter er synfare til NM 2017 og for å trykkjast i 1:15 000. For at kartet skal vera lesbart i 1:15 000, er det gjort ein del generalisering. Det er særleg mindre bygningar (utdo, brønnhus o. l.), stiar mellom hytter og ein del skrentar og stein som kanskje er tydlege i terrenget som ikkje er med. For eksempel er ikkje campingvogner/spikartelt med, som for eksempel området nedanfor som N- og C- løypene går gjennom.



Toalett

Det er toalett innandørs i bygget nord for lavvoen. Det er forbudt å gå inn med piggsko og skitne o-sko.

Salsbu og fyr i grua i lavvoen



God tur til fjells!