

Grong I.L. inviterer til

KM Mellomdistanse

Nord Trøndelag Orienteringskrets

Lørdag 31. august 2019

Arena Bjørgan Skistadion.

Merket fra Bjørgan krysset E 6, ca. 8 km sør for Grong sentrum.

Parkering P- plass, ca. 300 m å gå til samlingsplass. Kr 60,- i parkeringsavgift, betales på parkeringsautomat på parkeringsplass

Terreng Variert skogsterreng, med skråli og store myrområder. For det meste god løpbarhet.

Løyper / klasser

Lengde	Nivå	Herrer	Damer	Målestokk
5,0 km	A	H 17		1 : 10 000
3,5 km	A	H 15-16, H 40	D 17	1 : 10 000
3,0 km	A	H 50, H 60, A Åpen	D 15-16, D 40, D 50, A Åpen	1 : 7 500
2,5 km	A	H 70	D 60, D 70	1 : 7 500
2,5 km	B	H 13-14, B Åpen	D 13-14, B Åpen	1 : 7 500
2,0 km	C	H 11-12, H 13-16 C, C Åpen	D 11-12, D 13-16 C, C Åpen	1 : 7 500
1,5 km	N	H 9-10, H 11-12 N, H 13-16 N, H 17-N, N Åpen	D 9-10, D 11-12 N, D 13-16 N, D 17-N, N Åpen	1 : 7 500

Løypelengdene kan endres med ca. 10 %. KM- klasser er uthevet med fet skrift.

Kart til N-løype ligger i lagsposen. De som ønsker å følge N-løper i løypa, kan få eget kart i løpskontoret.

Kart "Bjørnan" utgitt 2001, delvis revidert til KM 2019 . Målestokk på løpskartene:

1 : 10 000 , 1 : 7 500

Start Første ordinære start: kl. 12.00.

N-Åpen har start fra kl. 11.00.

Ca. 10 min å gå til start.

Påmelding Online via Eventor innen tirsdag 27.08 kl. 23.59.

Etteranmelding innen torsdag 29.08 kl. 23.59, (50 % tillegg).

Direkteklasser, (Åpen A/B/C/N) innen kl. 12.00 på løpsdagen.

Startkontingent H/D opp til 16: kr. 70.

H/D 17 og over: kr. 120.

Direkteklasser: kr. 120.

Tidtaking EKT. Brikker til leie, kr. 30.

Premiering Medaljer, premier etter NTOKs regler.

Kiosk Salg av vanlige kioskvarer.

Vask Ingen dusjfasiliteter

Løypeleggere Egil Eriksen/Øystein Dahl.

TD Arve Lægran, tlf 98407982

e-post: arve.lagran@gmail.com

Løpsleder Sigve Hallager, tlf 97144913.

e-post: sigveha@yahoo.no

Vel møtt!