



PM

Velkommen til Trolloløpet

24 Aug 2019.

Langdistance med innlagt MotTV-CUP

Frammøte/Samlingsplass:

Arena på søndre bade plass NØ Langvannet. Noe begrenset parkeringsmulighet 3-600 m å gå. Vi oppfordrer til samkjøring. Parkering etter anvisning fra vakter.

Merket fra kryss Ramnesveien/Tinghaugveien 200 m nord for Ramnes kirke.

Påmelding:

Etteranmelding ved sekretariatet inntil 1 time før ordinær start.

Det er også direkteklasser

Dir A – 4.5km , Dir B - 4km, Dir C – 3km.

Start:

Første ordinære start kl 12.00. Start N-åpen fra kl 11.00.

700m – ca 10 min å gå til start. Det er merket med bånd. Følg veien vestover tilbake mot parkering og deretter sørover på sti.

Løse postbeskrivelser og backuplapper ved start.

Mot-TV klasser (D13-14, D15-16, H13-14, H15-16) løper med startnummer. Disse henger ved start. Gul, grønn og blå ledertrøye til Mot-TV blir delt ut på samlingsplass før start.

Kart:

Langevann. Utgitt 2019. Målestokk 1: 7500/10000. Ekvidistanse 5m

Terreng: Moderat kupert skogsterreng med noe stier. Terrenget er variert med partier med relativt åpen furu/granskog til mer krevende partier med tettere vegetasjon. Kartet er utvidet med noen flotte åpne furu-åser.

Dette er et solid langdistanseløp – med løpevalg-, detalj- og fysisk utfordringer. Dette gjelder spesielt for de lengste løypene.

Løyper:

	Lengde	Målestokk	Herrer	Damer
1	8.6	1:10000	H19-20, H21-	
2	7.1	1:10000	H17-18, H40	D21
3	6.8	1:10000	H45, H50	D19-20, D40
4	5.9	1:7500	H15-16, H17AK, H55, H60	D17-18, D45, D50
5	4.6	1:7500	H65, H70	D15-16, D17AK, D55, D60, D65
6	3.6	1:7500	H75, H80, H85	D70, D75, D80, D85
7	4.0	1:10000	H13-14, H15-16B, H17B	D13-14, D15-16B, D17B
8	3.2	1:10000	H11-12, H13-16C, H17C	D11-12, D13-16C, D17C
9	2.2	1:10000	H10, H11-12N, H13-16N, H17N	D10, D11-12N, D13-16N, D17N
10	2.1	1:10000	N-ÅPEN	N-ÅPEN

Kart for alle løpere i løype 9 og 10, samt D/H11-12 hentes i sekretariatet på samlingsplass.

Kiosk: Brus, kaffe og kaker. Vi tar Vipps.

Toalett: I dovogn nord for samlingsplass

Vask: Våtklut eller bad i Langevann. 19 grader i vannet 17 Aug.

Løpsleder: Jan Bøhle

Løypelegger: Ian Ringheim

Vi ønsker alle en riktig god tur i skogen!!!!