

PM KM Mellom NTOK 31.08.2019

- Samlingsplass:** Grong Sparebank Skistadion, Bjørgan
- Parkering:** 60 kr i p-avgift betales i automat på P-plass. Ca. 300 å gå til samlingsplass.
- Lagsposer:** Inneholder startnummer, kart til N-løpere, sikkerhetsnåler, backuplapper. Lagposene hentes ut i sekretariat ved samlingsplass
- Starttider:** N-løpere starter fra kl. 11.00, ikke bestemte starttider. Alle andre løpere starter fra kl.12.00. Direkteklasser- Åpen A, B, C, har ikke bestemte starttider.

Løyper og klasser:

Lengde	Reell lengde	Nivå	Herre	Damer	Målestokk
5,0 km	5,0 km	A	H 17		1:10 000
3,5 km	3,5 km	A	H 15-16, H 40	D 17	1:10 000
3,0 km	2,9 km	A	H 50, H60, A Åpen	D 15-16, D40, D50, A Åpen	1:7 500
2,5 km	2,4 km	B	H 13-14, B Åpen	D 13-14, B Åpen	1:7 500
2,5 km	2,2 km	A	H 70	D 60, D 70	1:7 500
2,0 km	1,9 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	1,5 km	N	H 9-10, H 11-12N, H 13-16N, H17N, N Åpen	D9-10, D11-12N, D 13-16N, D 17N, N Åpen	1:7 500

- Startsted:** I lysløypa, ca. 600 m å gå. Følg merkebånd.
- Forbudt område:** Alt terreng nord for, vest for og sør for skistadion/parkeringsplassen. Oppvarming kan skje inne på skistadion og i løypetraseen til start.
- Mål:** Merket fra siste post.
- Småttroll:** En kort, lett løype for ungene som ikke vil delta i ordinære klasser. Premie.
- Toalett:** Et toalett på P-plassen og et sør på arenaen.
- Kart/terreng** Revidert 2019 i løpsterrenget. Om målestokk, se tabell løyper og klasser. Variert skogsterreng med skrå li og store myrområder. En lavspenning (enkle stolper og en ledning) går gjennom løpsområdet. **Denne er ikke på kartet.** Derimot er alle lysstolper i lysløypa lagt inn på kartet.
- Servering:** Saft Salg av kaffe, vafler, pølse mm.
- Premieutdeling:** Medaljer og premier, speaker opplyser om tidspunkt

Lykke til i skogen!

Grong IL, o-gruppa.