|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **PM** |  |

**Velkommen til KM-sprint for Aust- og Vest-Agder**

**Samlingsplass** Samlingsplass er lagt til skolegården. I tilfelle regn: bruk områdene under halvtakene eller inngangspartiet til gymnastikksalen/WC.

**Start** Nær samlingsplass (2 minutter). Følg røde/hvite merkebånd.

Første start klokken 1400. Løse postbeskrivelser ved start.

**Kart:** Langenes skole (sprintkart) 1:5000, ekv. 2,5. Utgitt 2010. Noen mindre justeringer er gjort mai 2013.

**Terreng:** Stifullt turområde, 35 % urbant og 65 % terreng.

Løypene går i et nærområde med mye turgåere. VIS HENSYN!

**Småtroll** Påmelding (kr 20) og start ved kafeen på samlingsplass.

Småtroll-løypa er merket med gule plastbånd.

**Start:** 250 m nord for samlingsplass.

**Postbeskrivelse:** Løse postbeskrivelser ved start.

**Oppvarming:** Sørøst for skolen, se oppslag.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Løyper** | **Herrer** | **Damer** | **Løypelengder** | **Nivå** |
| **1** | **H 21-**, **H 17-20,** H35 | **D21,**  | 2,8 km | **A** |
| **2** | **H15-16** H45, H50 | **D17-20,** D35 | 2,3 km  | **A** |
| **3** | H55, H60, H65 | **D 15-16**, D45, D50, D55 | 2,3 km | **A** |
| **4** | **H 13-14** | **D 13-14** | 2,0 km | **B** |
| **5** | H 17 A-kort, H 70, H 75 | D 17 A-kort, D 60, D 65, D 70, D 75 | 1,6 km | **A** |
| **6** | **H12**, H13-16C, H17C | **D12**, D13-16C, D17C | 1,8 km | **C** |
| **7** | H12N, H 13-16N, H17N,N-Åpen | D12N, D 13-16N D17N | 1,3 km | **N** |

**Løypelegger** Leiv Terje Arnevik (SSOK)

**Løpsleder** Else-Margrethe Bredland (SSOK)

**Kontrollør** Svein Syvertsen (IL Høvdingen)

**Lykke til!**

