



PM - Mellomdistanse lørdag 16/11-24

Velkommen til hardøkt på Fuglemyra / Vettakollen

Oppmøte og arena: På [Sognsvann utfartsparkering](#) nærmest mulig Toppidrettssenteret / Sognsvannsboommen (se kart lenger ned). Kun 200 meter fra Sognsvann t-banestasjon. Alle må innom arena/arrangør før start for avkryssing og siste info. Etter målgang må også alle innom her for avlesing av brikke.

Her vil det være en bil tilgjengelig hvor man kan legge igjen bag eller verdisaker (ikke ubegrenset plass).

Kart og terreng: Fuglemyra 1:10000. Deler av kartet ble nysynfart til årets Hemingløp, og deler av kartet er rykende ferskt. Takk til Per Fosser for synfaring helt inn til siste uke.

Store maurtuer (brun trekant) og vindfall (grønn strek) er tatt med på kartet. Det er kartsnu både i dame- og herreløypa.

Personer fra forbundets trener-3-utdanning kan være i skogen. De er der for å observere løpere - ikke la deg forstyrre 😊

Kartet er av vannfast papir, printet av Vidar Benjaminsen.

Start: Fra parkering/arena er det 2,1 km med 120 høydemeter til start/mål. Løp sør for Sognsvann, og følg deretter grusvei og skiløype opp «Måneskinnsløypa». Det er løperens ansvar og finne frem på karthusk (se bildet) - bilde med vei til start finnes også ved «arena».

100 meter til starttrekant merket med gule kjebler. Røde kjebler i innløpet til målstempling.

Løse postbeskrivelser fås på start. Man kan legge fra seg tøy ved start da det er samme sted som mål.

Poster og tidtaking: Det er store skjermer og Emit touchfree på postene. Stempling og tidtaking med EmiTag. Vi har ingen tag'er til utleie.

Side 1 av 2

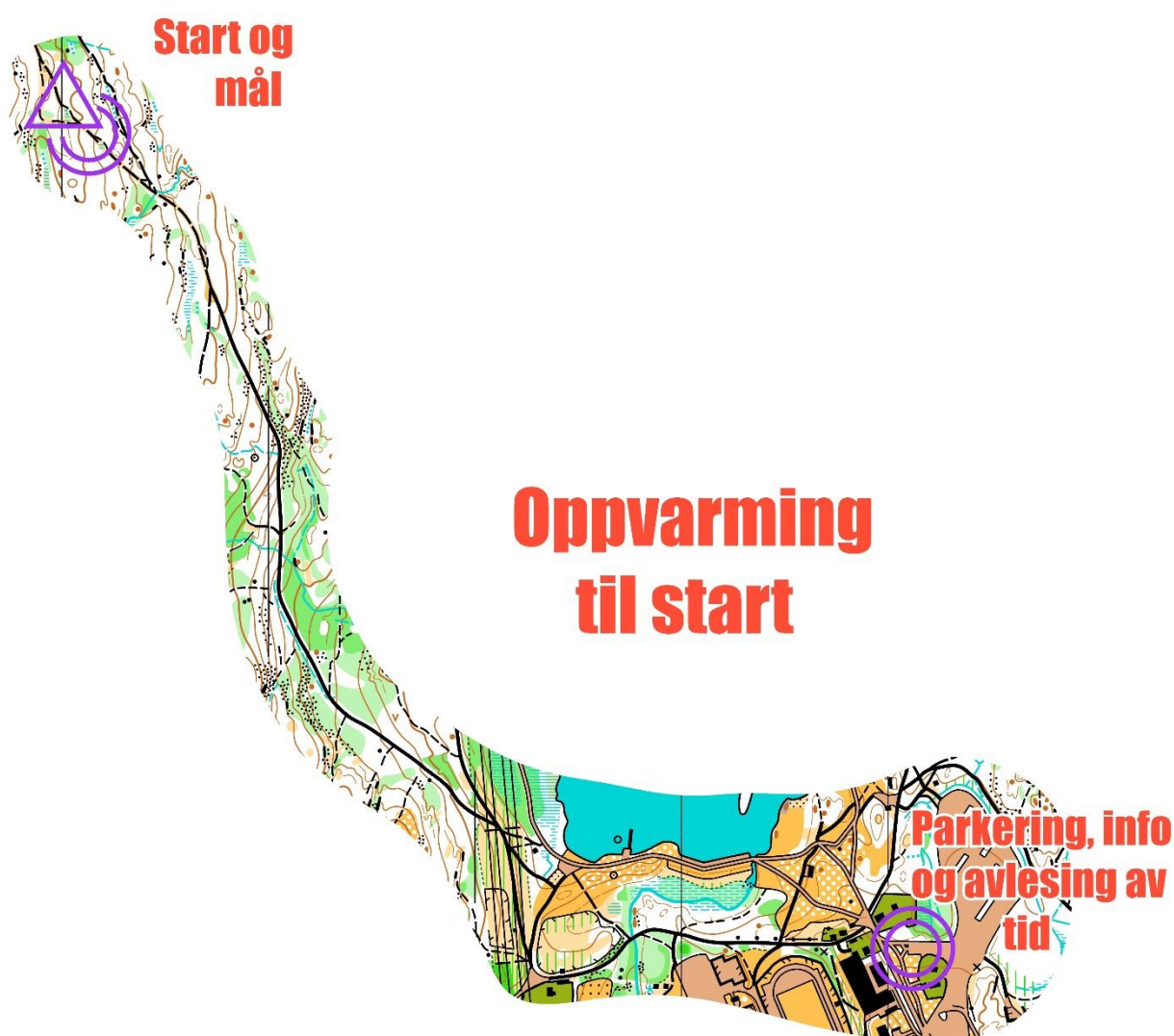




Løyper:

- Damer: 4,2 km / 16 poster / 270 m stigning
- Herrer: 5,1 km / 19 poster / 330 m stigning

Løypelegger: Anders Nordberg (NOF)



Side 2 av 2