

PM

Velkommen til Os og KM Mellomdistanse 2011!

Terrenget er godt løpbart nå, gress og løv har begynt og gi tapt for høsten. Prestegardskogen er ikke typisk for Hordaland. Her er lite myrer og små høydeforskjeller. Prøveløping gir håp om km tid under 7 min. for de beste.

Ekvidistansen er uvante 2,5m, så bakkene er ikke så bratte og lange som de ser ut.

Målestokken er 1:10000 for løype 1 og 2, de andre løypene er i 1:7500.

Vær obs på travhester når du løper på / krysser grusveien i terrenget!

Det er lagt ut løse postbeskrivelser på start, ikke ta mer enn en!

Til start 1 er det ca 25 min å gå, følg merkingen og kryss hovedveien i gangfelt!

De siste 400 m er dels vått og dels litt kronglete skog, så beregn god tid!

Til start 2 er det ca 10 min å gå langs asfaltert vei, ikke særlig trafikk, men litt er det.

Det er forvarsel ca 400m før mål, etter den skal du krysse en mark og gjennom en sluse merket på kartet mellom 2 hager, Husk hage er forbudt område!

God tur!

Hilsen løpsleder Geir