



2014 - Løp 3 15.10 2014

PM

Oppmøte

Arena ca 200m nord for Sander Gård i Maridalen (NM langdistanse 2012)

Parkering langs Greveveien nordover . Vær oppmerksom på høye asfaltkanter.
For å få greiest mulig trafikkavvikling: All utkjøring nordover via Mobekken

Starttidsrom

Første start (ca) **kl 19:00**, siste start kl 20:00. Mål stenger kl **21:10**

Startsted

Ca 500 m på sti sørøstover fra arena, under jernbaneundergangen.

Løpere på vei til start vil kunne møte løpere som er underveis i løpet. De på vei til start har vikeplikt, men alle tar hensyn så skal det gå fint.

Klasser og løypelengder

Klassene har differensierte løypelengder i finalen

Klasse	Nivå	Km
A - Legendar	A	4.1
B – Ola og Kari	A	4.1
C – Lokal	A	4.1
R – Rekrutt	C/N	2.8

Kart

NM-kart 2012. Målestokk **1:7 500**, ekvidistanse 5 m

Terreng-beskrivelse

Lettløpt Sandermosen-sør -terreng. Noe stigning.

Ved start er det en publikumspost (!) Ellers kan postene ligge nær hverandre i skogen, men da på ulike detaljer. Sjekk koder! Løypene krysser Gjøvikbanen, **all kryssing SKAL foregå gjennom undergangen.**

Startordning

Fri start, etter Harry Lagerts kølapp-metode. Ved oppmøte / registrering mottar du en nummerert loddseidel og tar denne med til start. Ved kø starter laveste nummer først.

Start: Tre startkøer: En for A+B, en for C, en for R

Rekrutter kan starte samtidig. Følg starterens anvisninger. Vis kø-kultur!

Målgang og resultater

Det er IKKE merket til mål. Mål (-posten) er nær sekretariatet, sjekk plassering før du går til start.

Løperne har selv ansvar for å bli registrert på MTR ved mål. Strekktidslapp utleveres og anvendt tid SKAL noteres på startlistene (for utsjekk):

Resultater presenteres så raskt som mulig på web'en

Se <http://nydalen.idrett.no/orientering/arrangementer/harry-lagert/>

Funksjonærer

Løpsleder: Sören Jonsson

Løypelegger: Jo Wiklund

Tidtaking og resultater: Jon Petter Nielsen

Lykke til ! hilsen o-løperne i Nydalens SK

