



PM KM nattorientering AOOK 2015 onsdag 15. april i Lillomarka

Velkommen til en spennende KM-natt i nydelig terreng i Lillomarka!

Det blir fellesstart med gafling for klasse H17-20 og H21. Alle andre klasser har individuell start.

- Fremmøte:** Apalløkkahallen ved Vesletjern. Merket fra Ammerud t-bane med postskjermer. Derfra 5-10 min å gå. Parkering for bil på samlingsplass.
- Samlingsplass:** Arena innendørs. Det er garderobe og dusjmulighet. Ingen o-sko innendørs! Mål og samlingsplass stenger kl.23.00
- Start:** Fellesstart H21 og H17-20 kl.21.00. Andre klasser individuell start fra kl.21.15. Ca 200 meter å gå til start. Nordvest for skolen/Vesletjern.
- Startnummer:** Løpere i H21 og H17-20 skal bære startnummer. Disse fås i løpskontoret.
- Kart** Alunsjøen, printet 1:10.000, 5m, revidert 2011 med god standard. Det er ikke løse postbeskrivelser.
- Terreng:** Lettløpt småkupert terreng med mye stier i deler av terrenget.
Det er en del tråkk/småstier etter turorientering som ikke er med på kartet. Det er fortsatt noen snøflekker i terrenget (ca. 90% bart). I et par dype daler ligger det opp til 40 cm snø. Vis varsomhet. Det er ikke lov å krysse vann/løpe på isen.
- Poster:** Postskjermer, reflekser og emit-enheter.
- Mål:** Det er stemping på mål. Rekkefølgen i fellesstartklasser avgjøres av måldommere.
- Klasser og løypelengder:**
- | | |
|--|--------------------|
| H21*, H17-20* | 9,0 km med gafling |
| D21*, H50 | 4,9 km |
| D17-20*, H15-16* | 4,5 km |
| D15-16*, D40, Åpen A-kort | 4,1 km |
| D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, D21B, H21B | 3,0 km |
| * KM mesterskapsklasser | |
- Premiering:** KM-medaljer. 1/3 premiering i klasser t.o.m. 16 år. 1/8 premiering i andre klasser
- Etteranmelding:** På løpsdagen innen kl.20.30 (med forbehold om nok kart)
- Løpsleder:** Steinar Eastwood
- Løypelegger:** Vidar Benjaminsen
- TD:** Petter Fure, Oppsal
- Jury:** Grethe Berntsen
Ivar Maalen

