PM for KM Mellomdistanse søndag 23. august 2015

**Kart:** Sandnesmarka. Målestokk:1:10.000. Ekvidistanse: 5 m. Utgitt 2014. Løse postbeskrivelser på start, samt trykt på kartet.

**Terreng:** Sentrumsnært område med åkrer, boligområder, skole og idrettsbane. Terrenget er i all hovedsak lettløpt bar- og lauvtreskog, med en god del stier. Varierende detaljrikdom i terrenget, og noen områder med høy undervegetasjon og en del trefall.

*Løpsleder:* Line Okkenhaug. *Løypelegger*: Anders Eide, Line Okkenhaug, Håvard Overland. *Teknisk delegert*: Anton Bjartnes

**Klasser og løyper:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lengde | Nivå | KM-klasser | Øvrige klasser |
| 4,7 | A | H 17 |  |
| 4,2 | A | D 17, H 40 | Direkte A |
| 3,9 | A | H 15-16, H 50, D 40 |  |
| 3,2 | A | D 15-16, D 50, H 60, H 70 |  |
| 3,0 | B | D 13-14, H 13-14, D 60, D 70 | Direkte B |
| 2,0 | C |  | D/H 10, D/H 11-12, D/H 13-16 C Direkte C |
| 2,0 | N |  | N Åpen, D/H 11-12 N, D/H 13-16 N. |

**Arena:** Viosen stadion. Parkering ved stadion, parkeringsavgift 50 kr. Merket fra E6 ved Vekset. WC og dusj tilgjengelig på arena.

**Start:** Første ordinære start kl 11.00. N-Åpen kan starte fra kl 10.00. Det er merket til start fra samlingsplass, 700 meter etter rød/hvite bånd. Startintervall 1 minutt. Opprop fem minutter før start. Alle løper med startnummer, ligger i lagsposen.

**Premiering:** KM-medaljer og premiering etter kretsens regler. Premieutdeling så snart alle er i mål.

**Salg:** Kaffe og enkel mat.

**Småtroll** fra samlingsplass.

