



# PM

## KM Langdistanse, for Aust- og Vest-Agder lørdag 29.august

- Arena: Sørlandet feriesenter, Hope
- Parkering: 200m ifra parkering til samlingsplass
- Start: Første ordinære start kl 14:00, N-åpen kan starte etter eget ønske fra kl 13:00  
1000m å gå til start, følg svarte og gule merkebånd
- Kart: Hisåsen, utgitt 2011 revidert til løpet. Målestokk 1:10 000 /1:7500, ekv 5m
- Terrengbeskrivelse: Kupert med stort sett god løpbarhet. En del stier.

Løyper:	Klasser	Nivå	Løype- lengde	Målestokk
Løype 7	H21- (målestokk 1:10000)	A	9,1 km	1:10000
Løype 6	H17-20, H35-, H45-, D21- (målestokk 1:10000)	A	8,1 km	1:10000
Løype 5	H15-16, D17-20, H17-A Kort, H55-, H60-, D35-, D45-	A	4,8 km	1:10000
Løype 4	D15-16, H65-, H70-, D17-A Kort, D55-, D60-	A	3,9 km	1:10000
Løype 3	H13-14, D13-14, D17-B, H17-B, H75-, D65-, D70-, D75-	B	2,3 km	1:7500
Løype 2	D17-C, H17-C, H13-16C, D13-16C, H11-12, D11-12	C	2,3 km	1:7500
Løype 1	H-10, D-10, N-Åpen H11-12N, D11-12N, D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	N	1,5 km	1:7500

- Småttroll: I fra samlingsplass, kr 20 i startkontigent. Røde merkebånd
- Startprossedyre: selvbetjening av backuplapp på start, opprop tre minutter før start.
- Startpost: Ingen startpost, starten er på anmerket sted på kartet
- Tidtaking: EKT-Emit, Leiebrikker fås i sekretariat
- Postbeskrivelse: Løse postbeskrivelser fås på start
- Væskepost: Selvbetjent væskepost i de to lengste løypene ca. halvveis i løypa
- Kiosk: Kiosk med salg av kaffe, kake, brus etc
- Dusj: På arena mot 10kr, mulighet het for bad i sjøen.

Premiering: KM-medaljer i H/D13-14, H/D15-16, H/D17-18 (kun AOK), H/D19-20 (kun AOK), H/D 17-20 (kun VAOK) og H/D 21. 1/3 premiering i H/D 13-16 C og N, én premie til alle t.o.m. 12 år

Løpsleder: Jostein Utstumo, AOK

Løypelegger: Mads Henrik Sandnes, Hope IL

Teknisk delegert: Jan Vidar Wernersen, AOK

Jury: Jack Bjørnsen, KOK; Terje Urfjell, IL IMÅS; Synnøve Emblem Holte, Gjerstad IL