



2015 - Løp 1 23.9 2015

## PM

### Oppmøte

Tonsenhagen skole. Bussene 25, 31, 33 og 60 stopper her, så bussen anbefales dersom du ikke velger sykkel. Noen få parkeringsplasser på skolen, ellers gateparkering (begrenset) i nærområdene.

### Starttidsrom

Første start (ca) **kl 20:00**, siste start kl 21:00. Mål stenger kl **22:00**

### Startsted

Ca 1000 m på vei og sti nordover mot Årvollåsen.

### Klasser og løypelengder

Klassene har differensierte løypelengder i finalen

| Klasse          | Nivå | Km  |
|-----------------|------|-----|
| A - Legendar    | A    | 3,7 |
| B – Ola og Kari | A    | 3,7 |
| C – Lokal       | A    | 3,5 |
| R – Rekrutt     | C/N  | 1,8 |

### Kart

Kolåsen fra 2015 (flunkende nytt!). Målestokk **1:7 500**, ekvidistanse 5 m

### Terreng-beskrivelse

Løypene går i mye av det samme terrenget som KM stafett. Sakset fra KM-innbydelsen: «Middels kupert nærterreng med en del stier. God løpbarhet, med åpen skog og lite hogst.»

### Startordning

Fri start, etter Harry Lager's kølapp-metode. Ved oppmøte / registrering mottar du en nummerert loddsett 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: Per Øyvind Stene

Tidtaking og resultater: Jon Petter Nielsen

**Lykke til ! hilsen o-løperne i Nydalens SK**



ECO