

KM natt AOOK og BuOK  
Ringerike o-lag  
24. september 2009 - Helgelandsmoen

## PM

### Starttider og startordning

Det er merket langs trafikkert veg, nordover fra samlingsplass, til start. Ca. 1300 m. Første ordinære start er kl 20:45. Det er 1 minutt startintervall. Backup-lapper og løse postbeskrivelser finnes som selvbetjening på start. Det benyttes ikke startnummer. Avstand fra tidsstart til startpost er 20 m.

### Løyper og klasser

Løype	Nivå	Lengde	Klasser
5	A	6,8km	H21-
4	A	4,7km	D21-, H17-20, H40-
3	A	3,9km	D17-20, D40-, H50-, H17-AK
2	A	3,2km	D15-16, D17-AK, D50-, D60-, H15-16, H60-, H70-
1	C	2,1km	D11-14 par*, H11-14 par*

Par\* = 2 eller 3 sammen.

Det er ikke væskeposter i noen løyper.

### Sanitære anordninger

Toaletter og dusj i 1. etasje. DET ER FORBUDT MED O-SKO INNENDØRS.

### Kartet og terrenget

Kartet er i målestokk 1:10 000 med ekv. 2,5 m. Utgitt 2008. Det holder bra kvalitet. Vær obs. noen av stiene kan være mer gjengrodd en de synes på kartet. Et større grustak sydøst i terrenget er forbudt område.

Både ved start og underveis i løypa vil alle deltakere krysse veger der det kan være noe trafikk. Vis varsomhet – særlig der en krysser veiene på steder der det er tettere vegetasjon langs vegen. Flere av løypene krysser en av disse vegene på det samme punktet, og her er det satt ut vakt. Jordene i området er tresket og det er tillatt å løpe over dem.

Området har noe tynningshogst som er foretatt etter at kartet ble utgitt. Se oppslag på samlingsplass. Terrenget er flatt og stirikt. Dels åpen furumo og dels partier med gran- og løvskog.

### Premieutdeling

Premieutdeling gjøres fortløpende når klassene er klare.

KM AOOK: KM-medaljer i D/H 15-16, D/H 17-20 og D/H 21-.

KM BuOK: KM-medaljer i D/H 17-20 og D/H 21-. KM-merker i D/H 15-16, D/H 40-, D/H 50- og D/H 60-.

Premier til 1/3 i D/H-16, og til 1/8 i D/H 17-20 og D/H 21-.

### Løpsleder

Einar Tommelstad, 93629160, tommelstad(a)gmail.com

### Løypelegger

Frode Løset, 92855708

### Kontrollør

Per Øyvind Eger, 95885201

**Sammensetning av jury**

Øyvind Drage, 45478654

Maiken Flågan

Mattias Drage