



Ås IL

er i år 80 år og ønsker o-løpere i kretsen velkommen til KM-helg i Follo!

17. august - KM individuelt for Akershus og Oslo o-krets.

18. august - KM stafett for Akershus og Oslo o-krets.

Lørdag:

Start: Første start kl. 12.00
2000 meter til start for A- og B-klasser, 200 meter for N- og C-klasser.

Klasser/løyper/nivå:

D/H N-ÅPEN (uten tid), D/H11-12N	1,6 km	N	
D/H13-16N, D/H 17 N	3,1 km	N	
D/H11-12, C-ÅPEN, D/H13-16C	2,1 km	C	
D/H17C	3,4 km	C	
D/H13-14	3,5 km	B	
D 65,D70,D75,H75	3,5 km	A	
D15-16,D55,D60,H70	4,1 km	A	
D45,D50,D17K,H15-16,H65	4,5 km	A	
D17-18,D40,H55,H60	5,3 km	A	
D19-20,D35, H45,H50,H17K	6,0 km	A	
H17-18,H40, D21	7,3 km	A	De tre lengste løypene går på 1:15 000-kart
H19-20,H35	9,1 km	A	
H21	13,4 km	A	

Søndag:

Start: Første start kl. 1100

Klasser/løyper i stafetten:

D 13-16:	3,5 km (A) - 2,2 km (C) - 3,5 km (A)
H 13-16:	3,5 km (A) - 2,2 km (C) - 3,5 km (A)
D 150:	3,5 km - 3,5 km - 3,5 km
H 150:	4,3 km - 4,3 km - 4,3 km
D17:	5,2 km - 4,3 km - 5,2 km
H17:	7,4 km - 5,2 km - 7,4 km

Spredningsmetode på alle etapper unntatt 2. etp. i D/13-16 (C-nivå)

Individuelle klasser/løyper:

(start på samlingsplass)

N ÅPEN	2,0 km (N)
D/H 11-12:	2,2 km (C)
Direkte A	4,5 km (A)

Felles opplysninger:

Fremmøte: Follo Folkehøyskole, Vestby. Merket fra E6 ved avkjøring til Vestby syd. Herfra er det ca. 1 km å kjøre til parkering. Fra parkering til samlingsplass er det maks. 1500 meter å gå langs vei (søndag maks. 600 meter).

Kart: Tiuråsen, 1:15000/1:10000, 5m ekv, utgitt 2002

Terreng: Småkupert, til dels detaljert terreng, spesielt for de lengste løypene. Varierende vegetasjon og løpbarhet.

Småttroll: På samlingsplass

Barneparkering: På samlingsplass

Premiering: I flg. NOF's regler

Påmelding: Klubbliste med navn, klasse og EKT brikkenr. skal være løpsleder i hende senest 13. august.

Spesielt for stafetten:

Løperens fødselsår og brikkenummer skal være påført. Om mulig ønskes også riktig lagoppstilling. Endelig lagoppstilling skal leveres arrangør innen lørdag kl. 1700.

Etteranmelding: Påmelding mottatt f.o.m 13. august og frem til lørdag kl. 11.00 registreres som etteranmelding.

Startkontingent: T.o.m 16 år kr. 45,- Etteranmeldingstillegg (f.o.m 13 år) kr. 15,-
F.o.m 17 år kr. 80,- Etteranmeldingstillegg kr. 30,-

D/H 13-16: kr. 140,- pr.lag Etteranmeldingstillegg kr. 45,-
D/H 150, D/H17: kr 250, - pr. lag Etteranmeldingstillegg kr. 90,-
NB! Ingen brikkeleie tilgjengelig!

Løpsleder: Ivar Maalen, Amunds vei 22, 1406 SKI.
Tlf. 64945764 (P), 64948849 (A), 95887777 (M)
E-post: ivar.maalen@ikf.nlh.no

Løypelegger: Kristen Treekrem

Kontrollører: Knut Bjørkelo, Kolbotn IL

Informasjon/startlister: <http://ilm425.nlh.no/~hatro/resultat/alleloop.html>