



NORDLAND O-KRETS INVITERER TIL KM-HELG PÅ BESTEMORENGA I BODØ

FREDAG 12. SEPTEMBER 2008: KM-NATT

Oppmøte kl. 20.00. Første start kl. 21.00.

Parkering ved arenaen på Bestemorenga.

Kart: Bestemorenga 1:10000

Startkontingent: kr. 80 for voksne, kr. 45 for barn inntil 16 år. Innkreves klubbvis i etterkant.

Etteranmelding: Inntil 1 time før start mot gebyr kr. 40.

Tidtaking: Emit EKT system. Brikke kan leies for kr. 20.

Premiering: I henhold til NOOKs regler. Umiddelbart etter løpet, på Bestemorstua.

Garderobe / Dusj: På Bestemorstua (noe begrenset dusjkapasitet)

Mat, drikke: Løperdrikke ved mål. Vi regner også med å kunne servere et enkelt varmt måltid etter løpet. Ellers vil det bli mulig å få kjøpt kaker, kaffe og brus.

Løpsleder: Regula Hösli, regbod@online.no

Løypelegger: Marit Johnsen

Løyper:

- 1 ca. 4,5 km A **H17**
- 2 ca. 3,5 km A **H15-16, D17, H45**
- 3 ca. 3,0 km A **D15-16, D45, D55, H55, H65**
- 4 ca. 2,5 km B **DH17B, D65, D13-14, H13-14, H75, D75**
- 5 ca. 2,0 km C D11-12, H11-12, DH13-16C, Trim
- 6 ca. 1,5 km N N-åpen, D10, H10

Klasser som det kåres kretsmester i er uthevet

Klasser 12år og yngre **skal** starte parvis. Klasser 13-16C og Trim **kan** starte parvis.

LØRDAG 13. SEPTEMBER: SALTENDILTEN / KM-ULTRALANG

Oppmøte kl.12.00 . Første start kl. 13.00 .

Start fra arena på Bestemorenga.

Kart: 1:10000 og 1:15000

Startkontingent: kr. 100 for voksne, kr. 70 for barn inntil 16 år.

Etteranmelding: Inntil en time før start mot gebyr kr. 40 .

Tidtaking: Emit EKT system. Brikke kan leies for kr. 20 .

Premiering: I henhold til Saltendiltens statutter og NOOKs regler.

Garderobe / Dusj: På Bestemorstua

Mat, drikke: Mat og drikkeposter i løypa og i mål. Bestemorstua vil være åpen for servering.

Løpsleder: Per Dahlhaug, pdalhaug@mil.no

Løpelegger: Arild Hegreberg

Løyper:

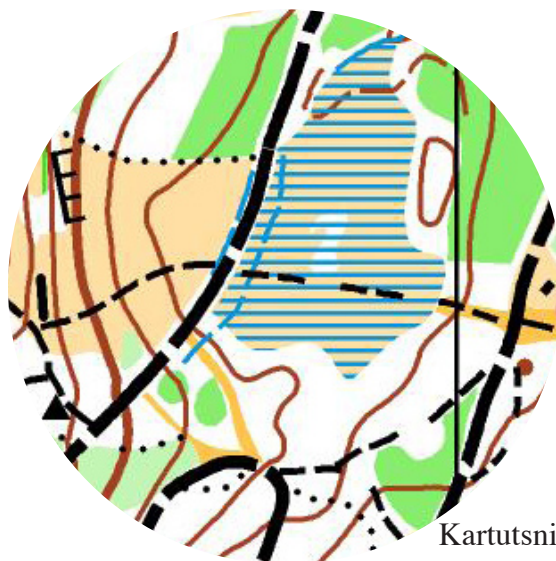
- 1 ca. 15 km **H21, H17-20, H35**
- 2 ca. 11 km **D21, D17-20, H15-16, D35, H45, H55**
- 3 ca. 8 km **D15-16, D45, H65, H17-AK**
- 4 ca. 6 km **D55, D17-AK, D13-14, H13-14, H75**
- 5 ca. 4 km **D65, D75, DH17B, D11-12, H11-12, DH13-16C**
- 6 ca. 3 km **D10, H10, N-åpen**
Trimklasse i valgfri løype med start mellom kl.13.00 og 13.15

Løypene vil bli lagt med lange strekk og litt enklere orientering enn i vanlige løp.

PÅMELDING for begge løp: via kretsens hjemmeside www.nook.no innen 9.september.



Bilde fra terrenget



Kartutsnitt fra bildet