



Kommunemesterskap, 9. juni 2022

IL Nansen ønsker velkommen til kommunemesterskapet for Os og Nansen.

Klasser og løyper:

Nybegynnerløype:

Enkel løype på ca. 1,5 km. Bruker noen av de samme postene som på postplukk.
En utydelig sti er merket i terrenget.
Åpen for alle.

Postplukk:

Ta så mange av de 20 postene som er satt ut i terrenget, på 45 minutter.
Fortrinnsvis felles-start for alle løperne, men mulighet for senere start.

Frammøte / Start:

Parkering ved Gruvåsen. Merket fra Dalsbygda sentrum.

Nybegynnerløype: **Start fra kl. 17.30**

Postplukk: **Fellesstart kl. 18.15 med mulighet for etterløpere å starte senere.**

Kart:

Gruvåsen. Målestokk 1:5000 og 1:10000.

Påmelding: På samlingsplass eller SMS til 92 29 02 56. Oppgi navn og klasse.

Løyper:

	Lengde	Vanske-grad	Hvem kan løpe	Merknad
Nybegynner	1,5	N	Alle	
Postplukk	valgfritt	A/N	Alle Gjesteklasse for løpere fra andre kommuner	Ta så mange poster du rekker på 45 minutter. 1 poeng pr. post for postkoder 30-99 5 poeng pr. post for postkoder 100-149 Ett poeng trekk pr. påbegynt minutt utover tidsfrist. 5 poeng trekk for manglende stemping på målbukk.

Startkontingent / Premiering:

Startkontingent for løpere 17 år og eldre kr 100 kan betales til VIPPS 512262 eller kontant på samlingsplass.

Gratis for løpere til og med 16 år.

Inkludert i startkontingenten er saft, kaffe og kake.

Premier til alle til og med 16 år etter målgang.

Blomsterseremoni med kåring av kommunemestere kl. 19.30 i klassene:

D17-49 D50-69 D70- H17-49 H50-69 H70-

Ved poenglikhet, rangeres løperne på løpstid.

Velkommen til Dalsbygda!