



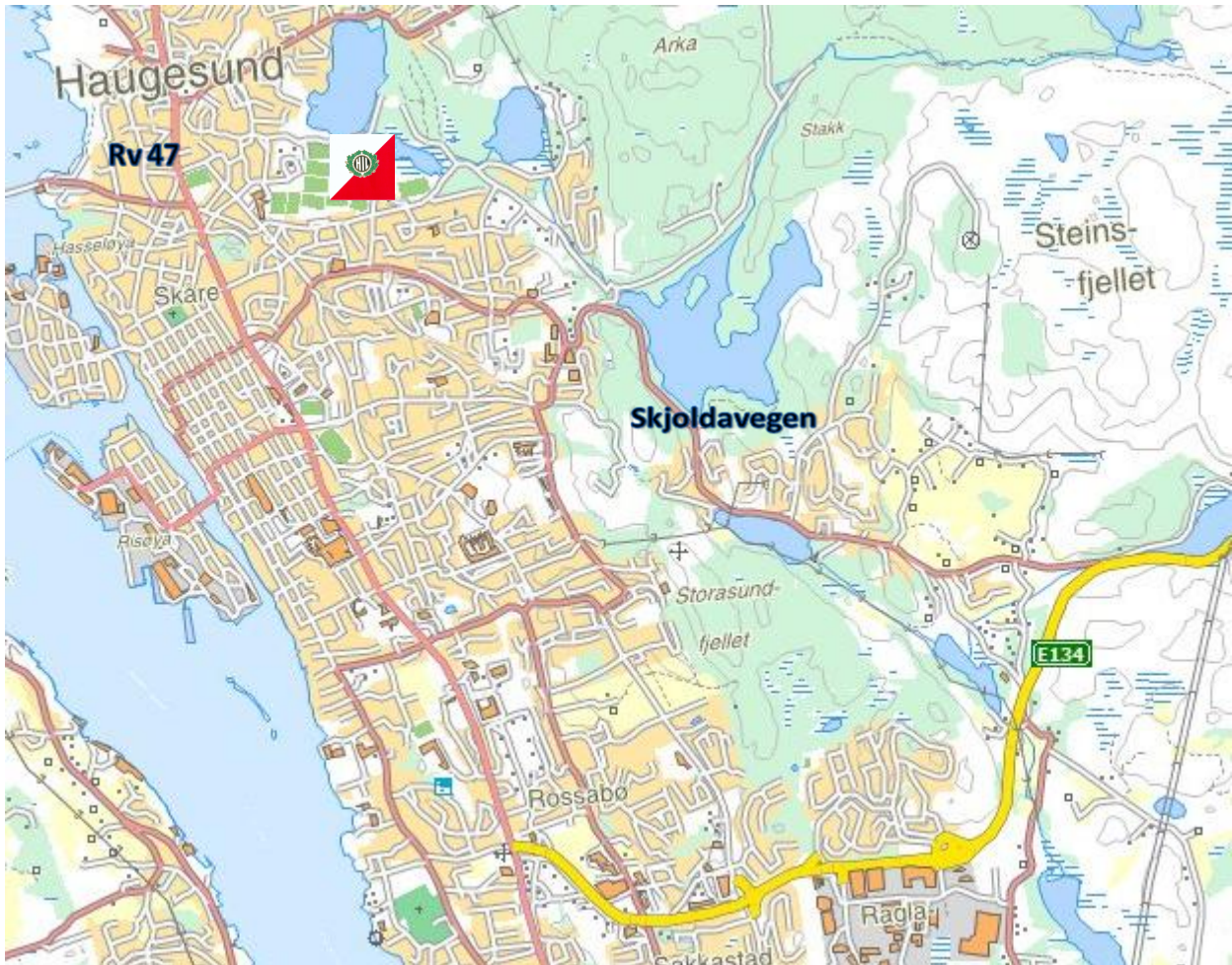
HIL O-gruppa

innbyr til

KM Sprint, Rogaland Ranking 9 og KM Ultralangdistanse, Rogaland Ranking 10

Lørdag 5. juni 2010
og Søndag 6. juni 2010

Haraldsvang/Byheiene, Haugesund



Frammøte:

Haraldsvang skole, Haugesund
Merket fra Rv 47, E134, og fra Skjoldavegen.
Parkering på samlingsplass.

Kart/Terreng:

KM Sprint, lørdag:

"Haraldsvang", utgitt 2009.
Målestokk 1:5 000, 2,5 m ekv.
Terreng: Lettløpt med varierende kupering, gater, grøntområder.
Fottøy: Joggesko anbefales.

KM Ultralang, søndag:

"Djupadalen", utgitt 2009.
Målestokk 1:10 000 / 1:7 500, 5 m ekv.
Terreng, kupert skogsterreng med varierende løpbarhet og fremkommelighet, fra lettløpt og åpent terreng til tett skog. En god del veier/stier og noen myrer.

**Start:****KM Sprint, lørdag:**

Første ordinære start kl. 15.00.

Løype 1 – 3: 10 - 15 minutter å gå til start.

Løype 4 – 7: start ved samlingsplass.

1 minutt startintervall.

KM Ultralang, søndag:

Første ordinære start kl. 12.00.

Løype 1 – 6: ca 15 minutter å gå til start.

Løype 7 – 10: start ved samlingsplass.

2 minutt startintervall.

Kvitteringssystem: EKT

Brikker kan leies for kr. 25,- (oppgis ved påmelding).

Løyper og klasser: KM Sprint, lørdag

- 1:** A 3,2 km H17
- 2:** A 2,8 km D17, H15-16, H50
- 3:** A 2,5 km D13-14, D15-16, D50, D60, D70, H13-14, H60, H70
- 4:** C 1,8 km D10, D11-12, H10, H11-12, C-Åpen
- 5:** N 1,5 km D11-12N, D13-16N, D17N, H11-12N, H13-16N, H17N
- 6:** N 1,2 km N-Åpen. Start fra samlingsplass fra en time før ordinær start.
- 7:** 0,5 – 1 km Småtroll (merket løype). Påmelding på samlingsplass.

KM-klasser er merket med understrekning.

Løyper og klasser: KM Ultralang, søndag

- 1.** 14,7 km A H21
- 2.** 11,2 km A D21, H17-20, H40
- 3.** 6,2 km A D17-20, D40, H15-16, H50 H17AK
- 4.** 4,6 km A D15-16, D50, H60 D17AK
- 5.** 3,8 km A D60, D70, H70
- 6.** 3,2 km B D13-14, H13-14 B-Åpen
- 7.** 1,8 km C D10, D11-12, H10, H11-12 C-Åpen
- 8.** 1,5 km N D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N
- 9.** 1,4 km N N-Open Start på samlingsplass, fra en time før ordinær start
- 10.** 1 km Småtroll Påmelding på samlingsplass

KM-klasser er merket med understrekning.

Væskepost: Selvbetjente væskeposter i løype 1, 2 og 3.

Påmelding:

Innen torsdag 3. juni kl. 18.00
via internett på følgende linker:

[Påmelding KM Sprint 05. juni](#)

[Påmelding KM Ultralang 06. juni](#)

Etteranmelding:

Innen fredag 4. juni kl. 18.00.

NB: Av hensyn til Rogalandsranking må alle påmeldte, i tillegg, oppgi hvilken klasse de vanligvis deltar i.



Startkontingent:	Ved ordinær påmelding: Til og med 16 år kr. 60,- over 16 år kr. 110,-.
Etteranmeldingsavgift:	Kr. 90,- til og med 16 år, kr. 150,- over 16 år.
Premiering:	Medaljer i alle KM-klasser. I tillegg ordinær premiering i klassene D/H 13-16, og premie til alle under 13 år.
Vask/garderobe:	Garderobe/dusj i Haraldshallen ved samlingsplass.
Barneparkering:	På samlingsplass. Bestill ved påmelding.
Salg:	Brus, kaffe, kaker, vafler, pølser m.m.
Løypelegger:	KM Sprint lørdag: John Arvid Djupesland KM Ultralang søndag: Ivar Kvale
Løpsleder:	KM Sprint lørdag: Lars Vestvik, tlf. 481 51 181. KM Ultralang søndag: Jan Steffensen, tlf. 908 95 396.
Kontrollør:	Løyper: Magnar Sætre Arrangement: Anfinn Paulsen
Overnatting/ eller andre særskilte opplysninger mm	Skeisvang Gjestgiveri tlf. 52 71 21 46 Scandic Hotell (oppgi "sport" ved bestilling) tlf. 21 61 41 00 Haraldshaugen Camping tlf. 52 72 80 77 Rica Hotell Maritim tlf. 52 86 30 00

Velkommen !

