

Vang Orienteringslag

ønsker velkommen til

**Myrsprinten lørdag 21. august 2010
og
Myrtrampen søndag 22 august 2010**



FELLES INFO FOR BEGGE DAGER:

- Frammøte:** Haugsætra. Merket fra E6 ved Vien vegkryss, herfra ca 25 km å kjøre via Gåsbu.
Bomveg kr. 40,-.
- EKT:** Det benyttes EKT kvitteringssystem begge dager. Husk å oppgi brikkenummer. Brikke kan leies for kr. 30,-
- Påmelding:** Fortrinnsvis via Palisoft. <http://nydalen.idrett.no/pmdb/> innen onsdag 18. august kl 14.00
Kan også sendes lagvis til steneien@online.no senest onsdag 18. august kl 14.00 eller per post til Pål Stenberg. P.boks 1138. 2305 Hamar, poststemplet senest mandag 16. august
-Eventuelt på tlf.nr. 90112913
- Startkontigent:** Løpere under 17 år kr 60
Løpere over 17 år kr 110
- Etteranm.:** Mottas inntil 1 time før start mot tilleggsavgift på hhv. 30 kr t.o.m 16 år og 55 kr f.o.m 17 år.
Ingen tilleggsavgift for løpere 12 år og yngre
- Kart:** "Haugsætra". Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 2.5 m. Utgitt / revidert 2006. Mindre korrigeringer i 2010.
- Terreng:** Vekslende fra småkuppert terreng med mye kartlesing til mer diffuse partier med større myrområder. Stort sett er terrenget meget lettløpt, men kan by på både o-tekniske og fysiske utfordringer ved en bløt sommer.
- Vask:** Våtklut
- Premier:** Premier i henhold til NOF's regler.
- Løypeleggere:** Marius Wikstrøm og Anders Skjeset
- Løpsledere :** Pål Stenberg steneien@online.no , tlf 90112913
Olav Høiås tlf 94489733
- Barnepark og småtroll:** På samlingsplass. Lørdag 14.00 – 17.00, søndag 10.00 – 13.00.

Klasser og løypelengder:

Lørdag 21. august: Myrsprinten

Klasser	Nivå	Lengde
H 17	A	4,5 km
D 17, H 45	A	3,5 km
H 15-16, H 55	A	3,2 km
D 15-16, D 45, H 65	A	2,8 km
D 55, D 65, D75, H 75	A	2,5 km
D/H 13-14	B	2,5 km
D/H 17C	C	2,5 km
D/H 11-12, D/H 13-16C	C	2,0 km
D/H 13-16N, D/H 17N	N	2,0 km
D/H 11-12N, N-åpen, D/H -10	N	1,5 km

Søndag 22. august: Myrtrampen

Klasser	Nivå	Lengde
H 19	A	9,5 km
D 19, H 17-18, H 35	A	7,0 km
D 17-18, D 35, H 15-16, H 17K, H 45	A	5,5 km
D 15-16, D 17K, D 45, H55	A	4,5 km
D 55, D 65, D75, H 65, H75	A	3,5 km
D/H 13-14	B	3,5 km
D/H 17C	C	3,0 km
D/H 11-12, D/H 13-16C	C	2,5 km
D/H 13-16N, D/H 17N	N	2,5 km
D/H 11-12N, N-åpen, D/H -10	N	2,0 km

Start: Lørdag: 15.00, N-åpen fra kl 14.00
Søndag: 11.00, N-åpen fra kl 10.00

Avstand til start lørdag 500 meter.
Avstand til start søndag 500 meter.

Startlister: Blir lagt ut på Vang O-lags hjemmeside:
www.vangol.no torsdag 19. august.

RESULTATER: Blir lagt ut på samme sted.