

Velkommen til felles treningsløp med innlagt klubbmesterskap for Hamar, Vang og Vallset/Stange.

Sted

Samlingsplass ved hotellet på Høsbjør. Følg skilting til "Høsbjør" fra krysset F84/F56 ved Myrvoll. Myrvoll ligger ved gammel hovedveg (parallellveg med E6) midt mellom Olrud og Brumunddal.

Tid

Torsdag den 1.september. Første start kl.17.30.

Løypelengder

1,5 km lett nybegynnerløype
2,0 km B/C
3,0 km A
4,0 km A
6,0 km A

Påmelding

Direkte påmelding på stedet. Oppgi **løypelengde**, navn og klubb. **Den enkelte løper er ansvarlig for å melde seg på i riktig løype. Den enkelte klubb er ansvarlig for å informere egne løpere om løypelengde for de enkelte mesterskapsklasser i klubben.**

For å unngå kø ved påmelding tar vi gjerne imot forhåndspåmelding til knutw40@online.no , eventuelt sms til 91122883 til og med onsdag.

Kart med inntegnet løype og løse postbeskrivelser utdeles ved påmelding/oppmøte.

Start

Det er ca. 10 minutter motbakke å gå til start. Det er fri start ved ubemannet startenheter. Løperne passer selv på at de ikke starter for tett i samme løype.

Innkomst

Etter stempling på målenhet leses brikken av og løperen mottar "tidlappen". **Løperen skal så oppgi løypelengde, navn og tid for manuell overføring av tid til tidslister.** Det er ingen kontroll av om løperen har fullført riktig men vi forutsetter at løperne ønsker "fair play", og oppgir det hvis de mener de ikke har fullført på riktig måte.

Resultater

Resultatliste sortert på løype sendes til klubbene i ettetid, trolig fredag eller lørdag. Den enkelte klubb lager sine egne mesterskapslister ut fra disse.

Vel møtt !