



Innbydelse til

KM-stafett AOOK og ØOK

søndag 22. august 2010

Sted: Kasen, Idefjordens SKs klubstuga på svensk side av Svinesund
Fremmøte: Merket fra rundkjøringen på gamle E6, 1 km sør for den gamle Svinsundbrua
Parkering: Ved samlingsplass (inntil 400m å gå langs vei)
Første start: Kl 11:00

Klasser og nivå:

Klasser	Løyper (nivå)
D13-16	3,1 - 2,3 - 3,1 km (2.etp C-nivå, ugaflet)
H13-16	3,6 - 2,3 - 3,6 km (2.etp C nivå, ugaflet)
D17	4,3 km x 3
H17	5,7 km x 3
D150 (minimumsalder 35 år)	3,0 - 2,3 - 3,0 km
H150 (minimumsalder 35 år)	4,0 - 3,0 - 4,0 km

Løypene er gaflet og løypelengden kan variere med \pm 100m

Direktepåmelding: 1,5 km N, 2,5 km C og 4 km A (Kr 60 tom D/H16, kr 100 fom D/H17)

Kart: Kasen. Målestokk 1:10 000, ekv 5 m, utgitt 2008. Laser utskrift.
Terreng: Kupert kystterreng, mye gammel skog med fin bunn, en del berg i dagen, lite hogst, stedvis stirikt.

Påmelding: Innen tirsdag 16. august kl 23:59 via [Palisoft](#).
Etteranmelding: Innen lørdag 21 august kl 17:00 via [Palisoft](#).
Lagoppstillinger: Innen lørdag 21 august klokka 21:00 via [Palisoft](#).:
<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1304>
Navneendringer mulig på samlingsplass før klokka 10:00.
Endringer vil bli fakturert som etteranmelding.

Startkontingent: D/H13-16: kr 240,-, D/H17- kr 420,-
Etteranmeldingsgebyr D/H13-16: kr 100,- D/H17- kr 150,- pr lag

Premiering: Kretsmesterskapsmedaljer til de 3 beste lagene i hver krets.

Vask: Dusj innendørs

Informasjon: Innbydelse, startlister, resultater m.m. legges ut på HSK-hjemmeside
<http://www.haldensk.no/>

Kontaktperson: Arnt Edvin Andersen mobil 47650261, email arr@haldensk.no
Løpsleder: Arnt Edvin Andersen
Løypeleggere: Øivind Holt