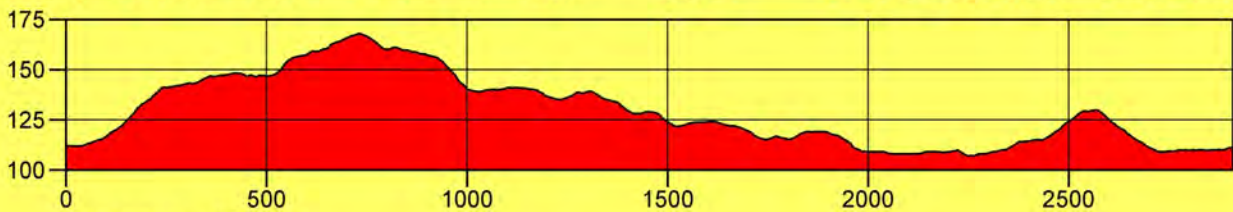
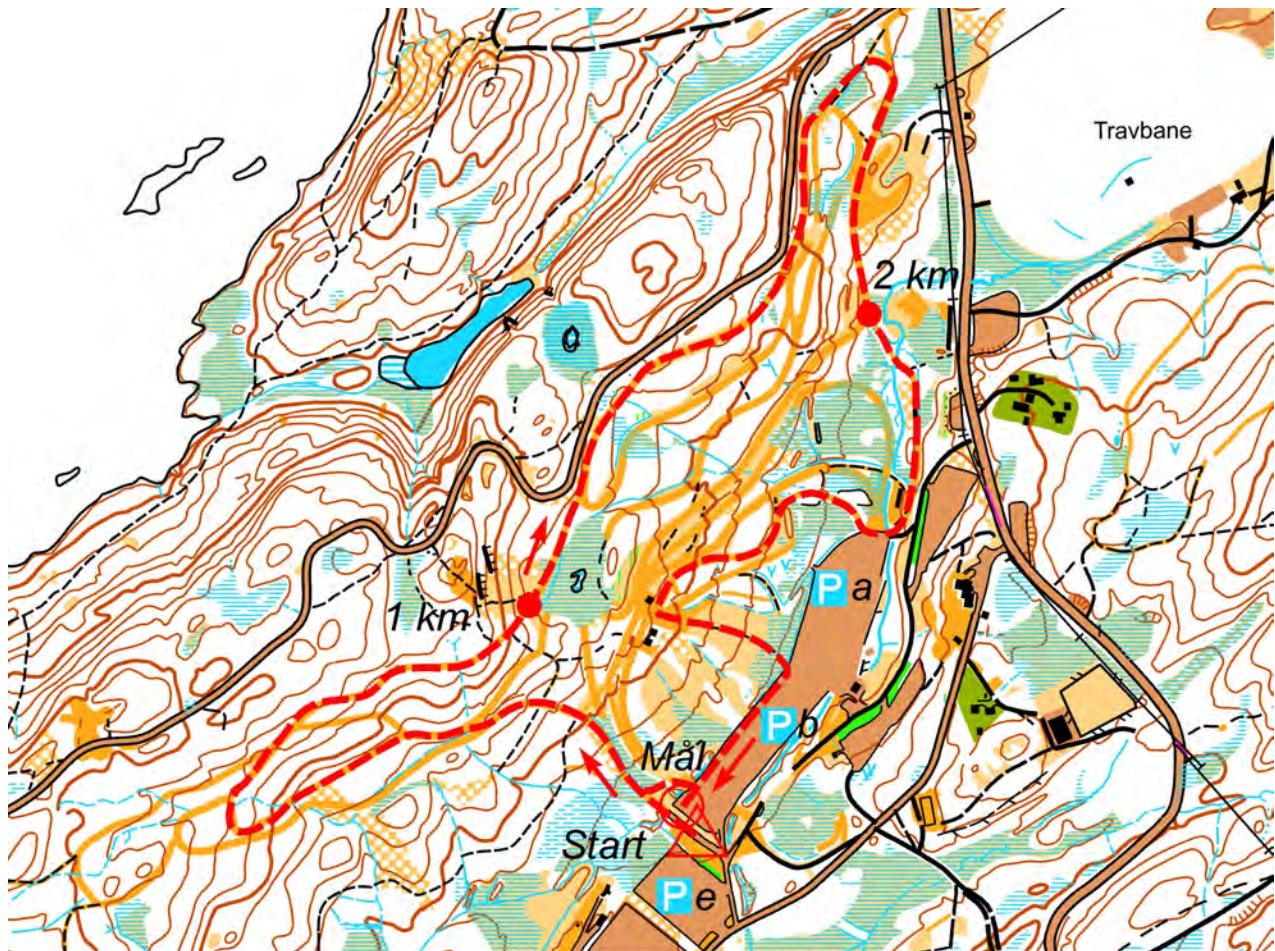




# NM-skogsløp 2011



## Løypekart



Distanse 2925 m

Total stigning 78 m  
(6 km - 156 m stigning)

Start/mål høyde 112 m

Laveste punkt 106 m

Høyeste punkt 167 m

# Info skogsløpet

## Om løypa:

- Løypelengde 1 runde 2925 m; Løypelengde 2 runder 5850 m
- Underlag : Langrennsløyper, jordbunn og grasbunn, lite grus og stein , mykt underlag, noen bløte partier. Middels kupering som gir utfordringer i hvordan disponere løpet.
- Anbefalt skotøy: Terrengsko, o-sko, gjerne med pigg
- Oppløpsside: 180 m rett fram på fast grus
- Merket med merkebånd og skilt, løypevakter ute i løypa. NB: Forbudt å løpe på vei utenfor merket trase.
- Start og mål ved sørvestenden av parkering B.

## Tidtagning:

- EmiTag tidtagningssystem, elektronisk brikke med borrelås festes rundt ankelen. Blir utlevert sammen med startnummer løpsdagen.

## Startnummer:

- Alle deltagerne bærer startnummer, deles ut på Arena for skogsløpet fra kl.0730. Opprop og Arena er rett ved start/mål.

## Starttider

- **Start kl. 08.00, løypelengde ca 6 km :**
- Klasse AG3 - 1 (M:0 – K:0)
- Klasse AG3 – 2 (M:5 – K:0)
- Klasse AG3 – 3 (M:0 – K:0)
- Klasse V55 (M:6 – K:0)
- Skytterklasse (M:1 – K:1)
- **Start kl. 09.00, løypelengde ca 3 km :**
- Klasse rekrutt (G:14 – J:3)
- Klasse eldre rekrutt (G:14 – J:8)
- Klasse junior (G:16 – J:6)
- Klasse V65 (M:6 – K:0)
- **Start kl. 09.45, løypelengde ca 6 km:**
- Klasse eldre junior (M:7 – K:7)
- Klasse senior A (M:16 – K:17)
- Klasse senior B (M:55)



Har du behov for enklere hjelpemidler for fot, ankel, kne, rygg osv eller har lyst til å prøve MBT sko kan du bare komme innom vår butikk. Gidsken Jakobsens vei 32 (Plass-Myra ved city Nord)

**Vi forhandler følgende skomerker:**

[MBT \(Masai Barefoot Technology\)](#)

Saucony Joggesko

Icebug Piggsko

Jalas Orienteringssko

Berkemann

**Åpningstider butikk:**

Man-Fre 08:00-16:30

Torsdag 08:00-18:00

Lørdag 10:00-14:00