



OK Sør inviterer til

SØRLØPENE 2010

KRETSLØP MELLOMDISTANSE LØRDAG 29. MAI

KRETSLØP LANGDISTANSE SØNDAG 30. MAI

OK SØR inviterer til SØRLØP på Vesterhus i Høvåg. Flott samlingsplass med badestrand, mange fine premier fra SPORTSPROFIL og et helt nytt kart.

Velkommen til et løp på grensen, - mellom Aust- og Vest-Agder

Mer info på www.oksor.no

Sted	Vesterhus i Høvåg, ca 7 km fra Rona, merket fra RV401 (like vest for Kvåsefjorden).
Parkering	Vesterhus, 200 – 500 meter å gå til samlingsplass.
Kart	Vatne, utgitt 2009, Vesterhus utgitt 2010 . Målestokk 1:7.500, (1:10.000 i langløype søndag) ekv. 5m.
Terreng	Variert terreng, frå ”kulturlandskap” med jorder og skog dominert av eik og liljekonvall, til ”furuhei med røsslyng” i de lengre løypene.
Påmelding	Helst online påmelding: Mellomdistanse lørdag 29. mai: http://www.webentry.no/index.php?txt=entry&ny=klubb&nytarr=639&arr=639&param=entryset&nykrets=1&krets=1&nytforbund=1&forbund=1 Langdistanse søndag 30. mai: http://www.webentry.no/index.php?txt=entry&ny=klubb&nytarr=640&arr=640&param=entryset&nykrets=1&krets=1&nytforbund=1&forbund=1 eller skriftlig til: OK SØR v/Jan Tore Jørgensen Østre Strandgate 7 4610 Kristiansand eller e-post til: jantorej@online.no
Påmeldingsfrist	Påmelding må være mottatt onsdag 26. mai Husk navn, klasse, klubb og brikkenr. Etteranmelding inntil en time før første start mot ekstra avgift.
Vask	Sjøen er like ved..
Småttroll	Fra samlingsplass for alle under 10 år.

Barneparkering	På samlingsplass.		
Premiering	Fine premier fra Sportsprofil og andre, kretsens retningslinjer		
Påmeldingsavgifter	D/H < -16	kr 60,-	Tillegg etteranmelding (D/H13-16) kr 30,-
	Øvrige	kr 110,-	Tillegg etteranmelding kr 55,-
			Leie av brikke kr 25,-
Betaling	Startkontingent faktureres klubbene etter løpene.		
Løpsleder	Kristen Langan 90 95 27 82		

MELLOMDISTANSE LØRDAG 29. MAI

Løypelegger	Thorbjørn Jensen
Teknisk delegert	
Starttid	Første start kl. 14.00. 10 min. å gå til start. Alle N-klasser starter fra samlingsplass

LANGDISTANSE SØNDAG 30. MAI

Løypelegger	Lars Jøran Sundsdal
Teknisk delegert	
Starttid	Første start kl. 11.00. 10 min. å gå til start, Alle N-klasser starter fra samlingsplass

Klasser	Nivå	Mellomdistanse Vinnertid	Langdistanse Vinnertid
H21	A	25-30 min	45-55min
H17-20, H35, H45, D21	A	20-30 min	45-55 min
H15-16, D17-20, H17K, H55, H60, D35, D45	A	20-30 min	35-40 min
D15-16, H65, H70, D17K, D55, D60	A	20-25 min	30-40 min
H13-14, D13-14, DH17B, H75, D65, D70, D75	B	15-20 min	30-35 min
DH17C, H13-16C, D13-16C, H12, D12	C	15-20 min	20-30 min
DH17N, H13-16N, D13-16N	N	15-20 min	20-30 min
H-12N, D-12N, N-Åpen	N	10-15 min	15-25 min

Ved beregning av vinnertid er det klassen(e) med fet stil som er styrende.

