



IL Høvdungen inviterer til SM Mellomdistanse

Lørdag 1. september 2007 kl 14.00

**Fremmøte/
samlingsplass:** Holta stadion, Lillesand
Merket fra RV 402 v/ Møglestu VGS.

Parkering: Nær ved samlingsplass

Start: Første start kl. 14.00. 10 min å gå til start

Kart: Holta, Ny konstruksjon og synfaring 2007,
Målestokk: 1: 7 500
Ekvidistanse: 5 m

Terreng: Grovkupert, men forholdsvis lettløpt terreng med hovedsakelig furuskog, men også partier med eikeskog. Stifylt.

Løyper:

Løyper	Grad	Klasser damer	Klasser herrer
Ca. 4,8 km	A		H 21
Ca. 4,2 km	A		H 17-20, H 35
Ca. 3,7 km	A	D 21	H 15-16
Ca. 3,3 km	A	D 15-16, D 17-20, D 35	H 50
Ca. 2,8 km	B	D 13-14, D 50, D 65	H 13-14, H 65
Ca. 2,3 km	C	D -10, D 11-12, D 13-16C, D 17C	H -10, H 11-12, H 13-16C, H 17C
Ca. 2,0 km	N	D 11-12N, D 13-16N, D 17N	H 11-12N, H 13-16N, H 17N
Ca. 2,0 km	N	N-Åpen (start fra samlingspl.)	N-Åpen (start fra samlingspl.)

Løpet inngår som ranking- og KM Grand Slam løp i Vest-Agder. Poengstilling i ranking [her](#).

Påmelding: Online påmelding: <http://birkenes.b-me.org>
eller til: Nils G. Gjelsten, tlf 48881230

Påmeldingsfrist: Innen onsdag 29. august
Etteranmelding: On-line inntil fredag 31. august. Etter dette kun pr tlf eller i sekretariat inntil en time før start.

Påmeldingsavgift:	D/H 10-16 kr 45,- øvrige kr 90,-. Tillegg etteranmelding. kr 25,-/ 50,-.
Tidtakingssystem:	Emit. Husk brikkenummer. Brikker kan leies.
Løpsleder:	Terje Røsnes, tlf 48156511
Løypelegger:	Anita W. og Nils G. Gjelsten, tlf 48881230
Teknisk delegert:	Stein Coward, OK Sør
Småtroll/Barnepark:	På samlingsplass
Vask:	Våtklut.
Premiering:	I henhold til NOFs reglement.

Velkommen!