

# OK Moss inviterer til KM stafett for Østfold og Akershus og Oslo O-krets søndag 24. august 2008



- Fremmøte:** Larkollen skole (se link [her](#)).
- Merket fra:** Rundkjøring ved Bredsand, Rv. 118 /Rv. 119 (se link [her](#)).. Ca. 10 km videre sydover på Rv. 119.
- Parkering:** P-plass, jorde. Ca. 100 – 300 m å gå til samlingsplass. På grunn av begrensede parkeringsmuligheter bes deltakerne om å samkjøre.
- Kart:** Larkollen, 1:10.000, ekv. 5 m, revidert 2008.
- Terreng:** Detaljrikt nærmiljø, stifullt, middels kupering og relativt lett fremkommelig.
- Første start:** Kl. 11.00
- Småttroll:** Fra samlingsplass
- Barneparkering:** På samlingsplass
- Vask:** Våtklut. Mulighet for bading i sjøen i umiddelbar nærhet.

## Klasser og løypelengder:

<b>H 17</b>	8 km	5 km	8 km
<b>D 17</b>	5,5 km	4 km	5,5 km
<b>H 13-16</b>	4,5 km(B)	3 km (C)	4,5 km(B)
<b>D13-16</b>	3,5 km(B)	2,5 km (C)	3,5 km(B)
<b>H 130/150</b>	5,5 km	5,5 km	5,5 km
<b>D 120/150</b>	3,5 km	3,5 km	3,5 km

*Justering av løypelengder kan forekomme. I klassene D/H 13-16 er 2. etappe ugaflet og har C-nivå. Klassene H130/D120 gjelder som KM klasse for Østfold O-krets, mens klassene H/D150 gjelder som KM klasse for Akershus og Oslo O-krets. Ingen minimumsalder fro klassene D120/150 og H130/150. Samtlige etapper passerer samlingsplass underveis i løpet og har cirka 3-400 meter snitsel. Det henvises for øvrig til den enkeltes krets KM reglement.*

- Påmelding:** Via [Palisoft](#), OK Moss sin hjemmeside [www.ok-moss.no](http://www.ok-moss.no), eller klubbvis på lister med brikkenummer via e-post til [kjetilka@gmail.com](mailto:kjetilka@gmail.com) senest mandag 18. august kl.23.59.
- Etteranmelding:** Til ovenstående adresse innen fredag 22. august kl. 20.00 eller på løpsdagen innen kl. 10.00.
- Startkontingent:** Kr. 200,- pr. lag for 13-16 år og kr. 300,- pr. lag f.o.m. 17 år. Tillegg for etteranmelding hhv kr. 100,- og kr. 150,-. Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding.
- Lagoppstilling:** Senest fredag 22. august kl 20.00 på Palisoft via OK Moss sin hjemmeside [www.ok-moss.no](http://www.ok-moss.no) eller på løpsdagen innen kl. 10.00. EMIT brikkenummer må angis, og det er ingen brikkeutleie.
- Premiering:** KM – medaljer. Forøvrig premiering etter NOFs regler.
- Løpsledere:** Kjetil Karlsen (tlf. 930 64 885/ [kjetilka@gmail.com](mailto:kjetilka@gmail.com)) og Jan Bjerketvedt (tlf.414 21 743/[jan-bje@online.no](mailto:jan-bje@online.no))
- Løypelegger:** Torgeir Snilsberg
- Kontrollør:** Arild Kirkerød, Sarpsborg O-lag