



OK MILAN NORA



Inbjudan till Natt-DM Fredag 25 september 2009

Klasser

H85 - 2,5 km	H21 - 9,9 km	D85 - 2,5 km	D21 - 5,6 km	Ö2 - Gul - 2,5 km
H80 - 2,5 km	H20 - 8,0 km	D80 - 2,5 km	D20 - 4,4 km	Ö5 - Röd - 3,4 km
H75 - 3,4 km	H18 - 6,2 km	D75 - 2,5 km	D18 - 4,4 km	Ö6 - Violett - 3,9 km
H70 - 3,4 km	H16 - 4,5 km	D70 - 2,5 km	D16 - 3,9 km	Ö7 - Blå - 4,5 km
H65 - 3,9 km	H14 - 3,4 km	D65 - 3,4 km	D14 - 3,4 km	
H60 - 3,9 km	H12 - 2,5 km	D60 - 3,4 km	D12 - 2,5 km	
H55 - 4,5 km		D55 - 3,4 km		
H50 - 4,5 km		D50 - 3,4 km		
H45 - 5,6 km		D45 - 3,9 km		
H40 - 5,6 km		D40 - 3,9 km		
H35 - 6,2 km		D35 - 4,4 km		

Beroende på deltagarantal kan klasser komma att slås samman enligt SOFT:s regler.

En klass har DM-status när minst två löpare kommer till start.

Anmälan: Senast fredag 18 september kl. 23.59 via "**Klubben online**". Ingen föransmälan i öppna klasser.

Efteranmälan: Senast onsdag 23 september kl. 21.00 via "**Klubben online**". Efteranmälda startar efter sista startande i klassen.

Direktanmälan: Alla öppna klasser. Anmälan från 18.30 vid samlingsplatsen. Start 19.30 – 20.00.

Avgifter: Vuxna 100:-, ungdom tom 16 år 60:-. Efteranmälan 50% förhöjd avgift. Faktureras i efterhand.

Stämplings-system: **Sportident.** Eget briccknummer anges vid anmälan. Om briccknummer ej angivits förutsätts hyra av bricka med 20:-. Förlust av bricka debiteras med 300:-.

Samling: Vid Norvalla idrottsplats i Nora. Vägvisning från södra infarten till Nora.

Parkering: Anvisade platser. Gångavstånd P - samlingsplats max 100 m.

Start: Första start 19.30. Avstånd till start ca 1800 m.

Mål: Avstånd från mål till samlingsplats ca 1300 m, där avläsning av den tävlandes bricka sker.

Karta: Skala 1:10000. Ekvidistans 5 m.
Ritad av Tomas Gustafson. Reviderad 2009.

Terräng-beskrivning: Skogsmark med stort inslag av vägar och stigar. Både detaljfattiga och detaljrika områden förekommer. Svag till måttlig kupering. Framkomligheten är i överlag god.

Omkl./Dusch: Tempererad dusch inomhus i anslutning till samlingsplatsen.

Start- och resultatlista: Start- o. resultatlista kommer att läggas ut på OK Milans hemsida **www.okmilan.org**

Priser: DM-plaketter utdelas till de tre bästa i klasserna HD12-HD21. I övriga klasser till segraren.

Service: Enklare marketenteri och sjukvård.

**Tävlingsledare/
Banläggare:** Stefan Öberg tel. 0587-124 16.

**Ban- o. tävl.
kontrollant:** Ingemar Widén, KFUM Örebro

OK Milans hemsida: <http://www.okmilan.org>



Välkomna!

