

Mo OK ønsker VELKOMMEN til
kretsmesterskap i orientering

KM-stafett søndag 5. september 2010

Tid og sted: Arena ved Røde Kors hytta, sør for
Rauvatnet, 25 km fra Mo langs E12. Merking fra
rundkjøring E6 Tverråneset. Oppmøte kl. 10.00.

Start: Stafett kl. 11.00. Første start for individuelle
løyper fra ca kl. 11.10.

Kart: Rundheia 1:10000/1:7500

Løypelegger: Ole Morten Wie

Løyper: KM-stafett: 4 km - 2,5 km - 2,5 km - 4 km (de lengste
er A-nivå, øvrige B-nivå).
Individuelle løyper for N-åpen, D/H10 og D/H11-12

Lagoppstilling: Lagoppstilling og brikkenummer leveres til
arrangør før kl. 15, lørdag.

Påmelding: Antall lag meldes på via kretsens hjemmeside,
www.nook.no innen 28. august.

Premiering: Medaljer etter NOF's regler. Premie til alle indivi-
duelle deltakerne opp t.o.m. 12 år. 1/3 premiering til stafettla-
gene. Utdeling umiddelbart etter løpet.

Mat: Salg av mat mv. på arena.

EKT: Oppgi brikkenr. ved påmelding (brikke kan leies for kr.
20.-).

Løpsleder: Hilde Sofie Hansen (tlf. 95254185),
hsh@rana.kommune.no



Fjellterreng!

*Lettløpt bjørkeskog
med innslag av
åpne områder!*

Fartsfylt...!!



Mo Ok:

*En aktiv klubb på
Helgeland, med et
allsidig tilbud for
store og små i over
40 år!*