



Invitasjon til militært marsjmerke prøve



NROF avd. Drammen inviterer deg til å gjennomføre det militære marsjmerke

søndag 1. september 2019

Fellesstart kl. 10.00

Oppmøte **senest kl. 09.00** for registrering i sekretariatet og kontroll av pakning.

LØYPA:

Løypa er en rundløpe på 10 km og foregår i Drammen by, se vedlagte kart, som utføres 3 ganger.

Underlaget er en variasjon mellom grus, asfalt og brostein.

Gul minetape og plakater med NROF logo og distanse, merker løypa.

Start, runding og målgang er HV-HUSET i Drammen, Muusøya 15, 3023 Drammen.

Det er kontrollpunkt ved vending på HOLMENOKKEN, 5 km.

PAKNING:

Pakning + evt. GRU skal veie 11 kg. Ryggsekk skal være militær modell eller tilsvarende sivil versjon.

Våpen medbringes ikke. Pakning + evt. GRU skal kontrollveies ved start og mål.

ANTREKK:

Antrekk er felt- eller arbeidsuniform. Uniformen skal bæres reglementert. Startnummer skal bæres under hele marsjen.

For sivile er antrekk tur-/jakt-/fritidsantrekk.

DRIKKE OG SANITET:

På kontrollpunkt HOLMENOKKEN er det drikkestasjon med tilgang på frukt. Det vil være tilgang på toalett på HV-huset og SAN personell for enkel bistand på HV-huset og Holmenokken.

SAMBAND:

Radiosamband mellom start/mål og kontrollstasjon, samt personell i løypa.

Øvingsledelsen kontaktes på tlf.

Tom-Erik Svendsen, Idrettsleder NROF avd. Drammen, 92891552

Nils Kristian Hoftun Hedemark, leder NROF avd. Drammen, 95743203

Ved akutte skader eller ulykke kontaktes AMK, tlf 113 umiddelbart!

Jury/protester:

Eventuelle protester eller andre innsigelser vedr. gjennomføring eller annet som påvirker oppnåelse av krav eller likn. avgjøres av NROF avd. Drammens leder eller NROF avd. Drammens Idrettsleder.

PÅMELDING:

Påmelding til drammen@nrof.no innen fredag 23. august.

Avdelinger melder samlet påmelding via kontaktperson.

Påmeldingsavgift kr. 100,- til konto 6017 05 18767.

Merkes med «Marsjmerke 2019 <navn> <avdeling>»

Eller Vipps, kjøp og betal, NROF Drammen (#550911)

KLASSER OG KRAV:

KLASSE (KVINNER)	MAKSIMAL TID	KLASSE (MENN)	MAKSIMAL TID
K 1 (1.g. tjeneste)	5.00	M 1 (1.g.tjeneste)	4.35
K 2 (tom 34 år)	4.5	M 2 (tom 34 år)	4.3
K 3 (35-42 år)	5.00	M 3 (35-42 år)	4.35
K 4 (43-49 år)	5.15	M 4 (43-49 år)	4.40
K 5 (50-54 år)	5.3	M 5 (50-54 år)	4.5
K 6 (55-59 år)	5.45	M 6 (55-59 år)	5.0
K 7 (over 60 år)	6.00	M 7 (over 60 år)	5.15

Alder regnes pr. 1. januar d.å.

