

P M



Nittedalsløpet 5. juni 2016

Nittedal orientering ønsker velkommen til Nittedalsløpet i Varingkollen med innlagt **Trimtex-cup** for jenter og gutter 13-16 år.

Klasser og løyper

Trimtex cup

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|--------|--------|------|-----------|
| H15-16 | 5,4 km | A | 1:10000 |
| H13-14 | 4,3 km | B | 1:10000 |

Trimtex cup

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|--------|--------|------|-----------|
| D15-16 | 4,6 km | A | 1:10000 |
| D13-14 | 4,0 km | B | 1:10000 |

Øvrige klasser

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|-----------|--------|------|-----------|
| H21 | 10,2km | A | 1:10000 |
| H35 | 7,6 km | A | 1:10000 |
| H40 | 7,6 km | A | 1:10000 |
| H45 | 6,7 km | A | 1:10000 |
| H50 | 6,7 km | A | 1:10000 |
| H55 | 5,3 km | A | 1:7500 |
| H60 | 5,3 km | A | 1:7500 |
| H65 | 3,5 km | A | 1:7500 |
| H70 | 3,5 km | A | 1:7500 |
| H75 | 2,5 km | A | 1:7500 |
| H80 | 2,5 km | A | 1:7500 |
| H85 | 2,5 km | A | 1:7500 |
| H17 AK | 6,1 km | A | 1:10000 |
| H45 AK | 3,7 km | A | 1:7500 |
| H17 B* | 4,5 km | B | 1:10000 |
| H15-16 B* | 4,5 km | B | 1:10000 |
| H17 C* | 2,9 km | C | 1:10000 |
| H13-16 C* | 2,9 km | C | 1:10000 |
| H11-12 | 2,6 km | C | 1:7500 |
| H10 | 2,0 km | C | 1:7500 |
| H17N* | 3,0 km | N | 1:10000 |
| H13-16 N* | 3,0 km | N | 1:10000 |
| H11-12 N* | 2,0 km | N | 1:7500 |
| N-Åpen* | 1,5 km | N | 1:7500 |

Øvrige klasser

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|-----------|--------|------|-----------|
| D21 | 7,6 km | A | 1:10000 |
| D35 | 6,1 km | A | 1:10000 |
| D40 | 6,1 km | A | 1:10000 |
| D45 | 5,3 km | A | 1:7500 |
| D50 | 5,3 km | A | 1:7500 |
| D55 | 3,7 km | A | 1:7500 |
| D60 | 3,7 km | A | 1:7500 |
| D65 | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D70 | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D75 | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D80 | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D85 | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D17 AK | 3,7 km | A | 1:7500 |
| D45 AK | 2,7 km | A | 1:7500 |
| D17 B* | 4,5 km | B | 1:10000 |
| D15-16 B* | 4,5 km | B | 1:10000 |
| D17 C* | 2,9 km | C | 1:10000 |
| D13-16 C* | 2,9 km | C | 1:10000 |
| D11-12 | 2,6 km | C | 1:7500 |
| D10 | 2,0 km | C | 1:7500 |
| D17N* | 2,6 km | N | 1:10000 |
| D13-16 N* | 2,6 km | N | 1:10000 |
| D11-12 N* | 2,0 km | N | 1:7500 |
| | | | |

*= B, C og N klasser har fri start mellom kl. 11:00-13:00, N-åpen fra kl.10:00.

Direkteklasser

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|-----------|--------|------|-----------|
| Direkte A | 6,0 km | A | 1:10000 |
| Direkte B | 4,0 km | B | 1:10000 |

| Klasse | Lengde | Nivå | Målestokk |
|-----------|--------|------|-----------|
| Direkte C | 3,5 km | C | 1:10000 |
| Direkte N | 3,0 km | N | 1:10000 |

Direkteklasser har fri start mellom kl. 11.00-13:00. Påmelding i sekretariatet ved mål.

Kart: Varingskollen utgitt 2013 revidert 2016.

Fair Play: Løpskartene for Nittedalsløpet blir ikke samlet inn etter målgang. Vi henstiller til alle om å vise god sportsånd og ikke vise/diskutere kart og løyper til løpere som ikke har startet! **Gjelder spesielt løpere som skal løpe Jr.VM testløp.**

Start: Første start kl. 11.00. Avstand til start ca. 15-20 å gå min for alle klasser unntatt N-åpen som har start kort vei fra arena.

Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start i alle klasser. Merket til startpost 200 meter for de lengste løypene og 60 meter for de korteste løypene.

Lagspose: Det er ingen lagsposer. Kart for følgende klasser kan hentes på løpskontoret: N-åpen, D/H-10, D/H 11-12, D/H11-12N, D/H13-16N, H/D13-16N og DirN.

Startnummer: Løperne i "Trimtex-Cup", H13-14, D13-14, D15-16, H15-16, skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start. Se for øvrig eget avsnitt vedr. Trimtexcupen.

Terreng: Flott langdistanseterreng med store terrengformasjoner, mye skråli og åpen skog for de lengste løypene. Lettløpte traseer for de korteste løypene.

Backuplapp: Ligger ved start. Det er løperens ansvar at backuplappen inneholder navn og brikkenummer.

Tidtaking: Det benyttes elektronisk tidtaking, dvs. tiden tas ved hjelp av brikken. Det betyr at tiden begynner å gå idet du løfter brikken fra startenheten og du stempler deg selv inn i mål. Deretter leses brikken av og til slutt får du strekktider. **Det er løperens ansvar at brikken legges på startenheten på start.**

Brikkenummer: Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer! *Sjekk at det står riktig brikkenummer på startlisten eller lagslisten. Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.*

Premier:

Premie til alle opp til 12 år

1/3 premiering i klassene 13-16 år

1/8 premiering for klassene D/H17AK og D/H21

Øvrige ordinære klasser, premie til klassevinner

Ingen premiering i direkteklasser

Alle klassene bortsett fra Trimtex-cupen kan hente premiene sine så snart resultatene foreligger.

Parkering: Fra 0-1200 meter å gå langs vei.

Toalett: Ved samlingsplass,

Småttroll: Sydøst på samlingsplass, kr. 30

Barnepark: Sydøstpå samlingsplass

Førstehjelp: Er tilgjengelig på samlingsplass.

Kiosk: Salg av Cold Cat, lapskaus, kake, vafler, frukt, yoghurt, energibar, drikke mm i salgsbod på samlingsplass . Husk kontanter!

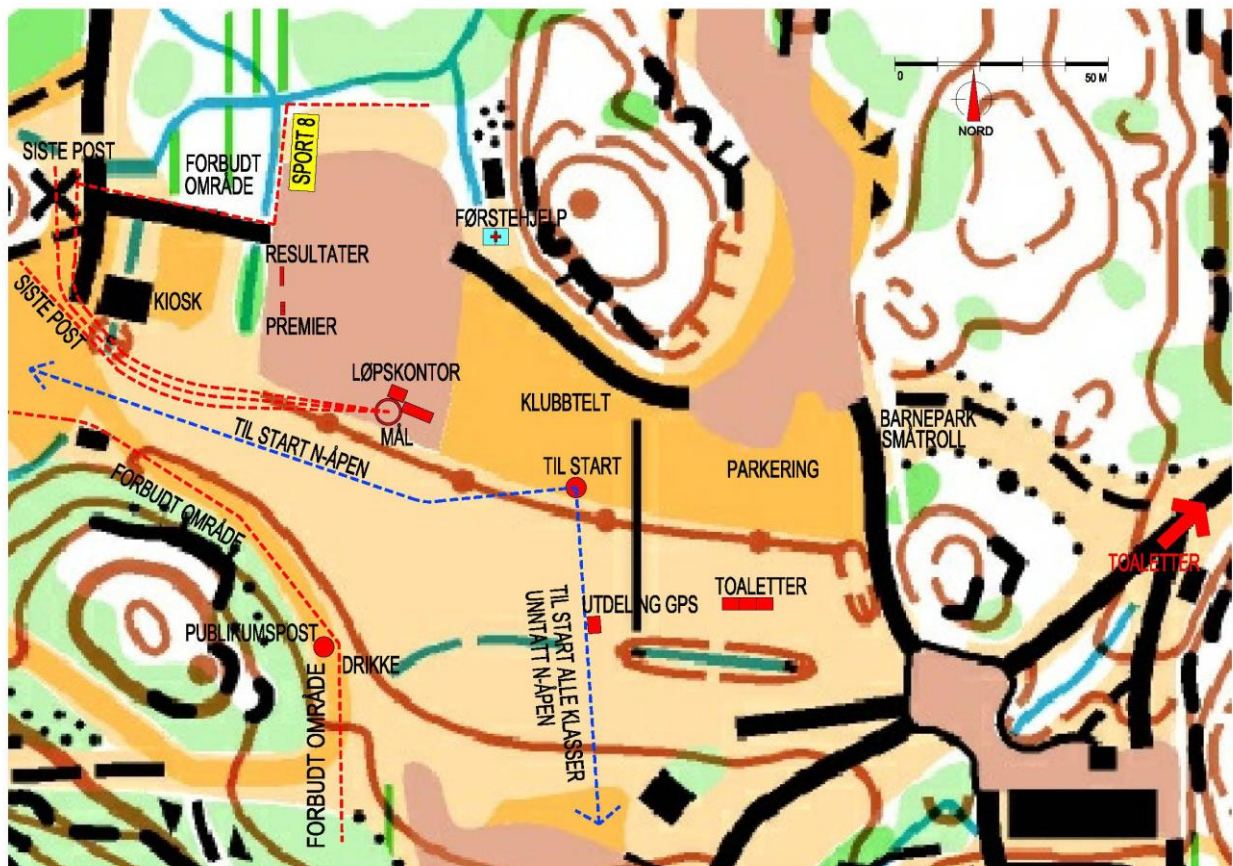
Sport8: har sportsutsalg

Løpsledere: Terje Christoffersen.

Løypeleggere: Hening Røberg og Tore Bredalen

Kontrollør: Tom Bergan, Fet O-Lag.

Arenakart:



God tur

og husk og rydd etter deg

EKSTRA INFO TRIMTEX CUP



Startnummer Trimtex-Cup: Alle skal løpe med startnummer. Startnummer finnes på start.

Klatrestrekk: D13-14 - strekk 1-2

D15-16 - strekk S-1

H13-14 - strekk 1-2

H15-16 - strekk S-1

Spurttrøyer: Petter Astrup Arnesen, Heming
Maya Jones Arnesen, Heming
(Strekket fra sistepost til mål er spurtstrekk)

| | | |
|----------------------------------|-------------|--------|
| Ledertrøyer: Oda Scheele, | Nydalens SK | D13-14 |
| Kornelius Kriszat-Løvfald | Nydalen SK | H13-14 |
| Ragne Wiklund | Nydalen SK | D15-16 |
| Sander Arntzen, | Asker SK | H15-16 |

| | | |
|-------------------------------------|-------------|--------|
| Klatretrøyer: Pia Young Vik, | Nydalens SK | D13-14 |
| Nils Tveite | ÅsNMBU | H13-14 |
| Ane Sofie Krogh | Oppsal IL | D15-16 |
| Henrik Fredriksen Aas | Asker SK | H15-16 |

Ledertrøyene blir delt ut ved speaker kl. 10.30