

## Velkommen til NORDMARKSKARUSELLENS EKSTRALØP MED PREMIEUTDELING 14.september

Heming Orientering ønsker hjertelig velkommen til Nordmarkskarusellens ekstraløp med fellesstart etter postplukk-prinsippet!

Etter løpet blir det premieutdeling for Nordmarkskarusellen 2017 sammenlagt (klokken 1900).

### **Opplegg:**

Du bestemmer selv hvilke poster du vil finne i hvilken rekkefølge. Det eneste du må forholde deg til er hvor mange poster du må oppsøke for å få løpet godkjent. Alle starter samtidig, og kartet med påtrykkede poster deles ut i startøyeblikket (unntatt for løpere under 13 år, de får kartet ved påmelding). Stempling med brikke på postene.

### **Sted:**

I Gaustadskogen. Start og mål øverst i Sognsvannsveien (Sognsvannsveien 53). Begrenset parkering, reise gjerne med sykkel eller kollektivt til Rikshospitalet/Gaustad.

### **Kart:**

Rikshospitalet, 1:5000, 2,5 m ekv. Revidert 2016.

### **Terreng:**

Dels lettløpt med plener og parkpreg, dels asfalt i blokkområder, men også til dels tett blandingskog med undervegetasjon.

### **Løyper:**

De forskjellige klassene skal ta et bestemt antall poster, slik det er vist i tabellen under. Løypene vil, grunnet terrengets begrensede størrelse, være til dels betydelig kortere enn på vanlige Nordmarkskaruseller. Det estimeres at 15 poster vil utgjøre snaut 4 kilometers løping.

Ant.Poster	Løype	Klasser
6	2,0 N	H/D-12N
9	2,5 C	H/D10-12, H/D13-16N, H/D17N, nybegynner bedrift
10	Kort (3) og 3,5 B	H/D13-14, D17K, D55-59, D60-64, H/D65-69, H/D70-74, H75-79, D75-, H80-
13	Mellom (4)	H/D15-16, H17K, H55-59, H60-64, D17-34 bedrift, D35-44, D45-49, D50-54
15	Lang (5)	H17-34 aktiv, H17-34 bedrift, H35-44, H45-49, H50-54, D17-34 aktiv

Det er markert sperringer på kartet som ikke er utplassert og overvåket i terrenget. Det er ikke tillatt å krysse disse sperringene. Vi oppfordrer til fair play.

### **Start:**

Fellesstart for alle klasser og løyper klokken 1800 presis!

### **Påmelding/betaling:**

Påmelding på stedet, Påmelding åpner klokken 1700. All påmelding må være gjort senest klokken 1750! Husk brikke og nøyaktig beløp i penger; 30 kroner til og med 16 år, 100 kroner øvrige.

**MULIG Å BETALE MED KONTANT, KORT ELLER VIPPS (nr 96411 - betal gjerne på forhånd).**

### **Siste målgang:**

Klokken 1900 begynner premieutdelingen, da må alle være i mål for å motta premier og klappe for vinnerne!

Vis hensyn til turgåere, beboere og pass opp for biler! Ikke løp gjennom hekker og blomsterbed!

Løypelegger: Anders Flågen, tlf 95805876, [aflaagen@online.no](mailto:aflaagen@online.no)