

Romerike O-Weekend

RÅHOLT "CITY-RACE" OG ROMERIKSLØPET
24. - 25. august 2013



www.romeriksløpet.raumar.net

Raumar orientering

inviterer til nytt 2-dagers løp på Romerike.

Vi legger vekt på utfordrende o-løp, trivsel på arena og sommerlige "after-o" aktiviteter.

PROGRAM

Lørdag 24.august - Sprint (kvalifisering /finaler)

Søndag 25.august - Langdistance



m/knockout finaler



Spennende terreng

RÅHOLT "CITY-RACE" 24. AUGUST

Frammøte : Merket fra E6, avkjøringa til Dal og Råholt
Arena : Råholt barneskole.
Parkering : Fortrinnsvis på samlingsplass, max 10 min. å gå langs vei.
Kart : Råholt skog 1:5.000, 2,5 m ekvidistanse , utgitt 2013
Terreng : Boligområde med små skogslommer og mange "snarveier"
Start : Første start ordinær sprint og kvalifisering kl. 10.00.
Første start semifinaler/finaler kl. 13.00
N-åpen og direkteklasser kan starte fra kl.10.00-13.00.
Ca. 10 minutter å gå til start i kvalifiseringen

Start på arena for semifinaler og finaler

Fellesstart : DH-10 og DH11-12 vil i tillegg til enkeltstart få løpe en fellesstart hvor alle kan stille.
Knock-out : DH13-14 , DH15-16 og DH17 løper kvalifisering, semifinale (alle) og finale (6-8 beste).
DH40- løper kvalifisering og enten A,B eller C finale

KLASSER OG LØYPELENGDER KVALIFISERING/SEMIFINALE/FINALE:

Klasse	Lengde	Vinnertid	Klasse	Lengde	Vinnertid
N-åpen	1,5 km		Direkte	2,4 km	
D-10	2,0 km/1,2 km	16 min/8 min.	H-10	2,0 km/1,2 km	16 min/8 min.
D11-12	2,4 km/1,2 km	16 min/8 min.	H11-12	2,4 km/1,2 km	16 min/8 min.
D13-14	2,9 /1,2/1,2 km	18/8/8 min.	H13-14	3,5 /1,6/1,6 km	18/8/8 min.
D15-16	2,9/1,2/1,2 km	18/8/8 min.	H15-16	3,5 /1,6/1,6 km	18/8/8 min.
D17	3,5/1,6/1,6/ km	20/9/9 min.	H17	4,2/2,4/2,4 km	20/10/10 min.
D40	2,9 /1,2 km	16/8 min.	H40	3,5 /1,6 km	16/8 min.
D45	2,9 /1,2 km	16/8 min.	H45	3,5 /1,6 km	16/8 min.
D50	2,4/1,2 km	16/8 min.	H50	3,5/1,6 km	16/8 min.
D55	2,4 /1,2 km	16/8 min.	H55	3,5/1,6 km	16/8 min.
D60	2,4 /1,2 km	16/8 min.	H60	2,9/1,2 km	16/8 min.
D65	2,4 /1,2 km	16/8 min.	H65	2,9/1,2 km	16/8 min.
D70	2,0 /1,2 km	16/8 min.	H70	2,4 /1,2km	16/8 min.
D75	2,0/1,2 km	16/8 min.	H75	2,4/1,2km	16/8 min.

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder og sammenslåing av klasser.

STARTKONTINGENT:

Klasser	Ordinær startkontingent	Etteranmelding	Endringer
DH -12	60,- kr	60,- kr	0,- kr
DH 13 - 16	90,- kr	135,- kr	50,- kr
DH 17 – 39	180,- kr	270,- kr	50,-kr
DH 40 -	160,- kr	240,- kr	50,- kr
Direkteløyper	70,- kr		

Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber må betale kontant på løpsdagen

Påmelding : Via Eventor innen mandag 19. august kl. 23.59

Etteranmelding: Via Eventor innen torsdag 22. august kl. 23.59

Etteranmelding etter dette på E-post til: geir.johan.andersen@gmail.com

Kvittering : Emit EKT. For de som trenger løpsbrikker, kan dette leies av arrangøren.

Premiering : I henhold til NOFs regler. Løpere fra 12 år og yngre premieres rett etter målgang

Salg : Kiosksalg og grillmat.

Vask : Våtklut. Vi kan også anbefale Råholt bad som ligger 5. min. kjøring fra arena

Overnatting : Letohallen <http://www.letohallen.no/eller>

Thon hotel Gardermoen <http://www.thonhotels.no>

Småttroll : Småttroll har start ved arena med starttid fra kl. 11.00. Pris 20,- kr

Barnepark : Gratis barnepark for barn over 2 år

ROMERIKSLØPET 25. AUGUST

- Frammøte** : Merket fra E6, avkjøring til Dal og Råholt
Parkering : 5-10 min. å gå langs vei til samlingsplass
Arena : Sedsvoll skole, ved Dal
Kart : Bergermoen, målestokk 1:10 000, 2,5 m ekv. Utgitt 2013
Terreng : Spennende og unikt terreng. Varierer fra helt flatt og lettløpt til mer normal kupering og løpbarhet nær arena.
Start : Første start kl. 11.00. Det er ca. 15 min å gå til start.
N-åpen kan starte fra kl.10.00

Klasser og løypelengder kvalifisering/semifinale/finale:

Klasse	Nivå	Lengde	Klasse	Nivå	Lengde
N-åpen	N	2,3 km	Direkte N	N	2,3 km
Direkte C	C	3,8 km	Direkte A	A	5,5 km
D10	C	2,4 km	H10	C	2,4 km
D11-12	C	3,0 km	H11-12	C	3,0 km
D11-12 N	N	2,3 km	H11-12 N	N	2,3 km
D13-14	B	3,7 km	H13-14	B	3,7 km
D15-16	A	4,6 km	H15-16	A	5,5 km
D13-16 C, D17 C	C	3,8 km	H13-16 C, H17 C	C	3,8 km
D13-16 N, D17 N	N	3,2 km	H13-16 N, H17 N	N	3,2 km
D17 K	A	4,6 km	H17 K	A	5,5 km
D17-18	A	5,5 km	H17-18	A	8,0 km
D19-20	A	6,0 km	H19-20	A	8,0 km
D21	A	8,0 km	H21	A	11,0 km
D35	A	5,5 km	H35	A	8,0 km
D40	A	5,5 km	H40	A	8,0 km
D45	A	4,6 km	H45	A	6,0 km
D50	A	4,6 km	H50	A	6,0 km
D55	A	3,5 km.	H55	A	5,5 km
D60	A	3,5 km	H60	A	4,6 km
D65	A	3,5 km	H65	A	4,6 km
D70	A	2,5 km	H70	A	3,5 km
D75	A	2,5 km	H75	A	2,5 km
D80	A	2,5 km	H80	A	2,5 km

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder og sammenslåing av klasser.

STARTKONTINGENT:

Klasser	Ordinær startkontingent	Etteranmelding	Endringer
DH -12	60,- kr	60,- kr	0,- kr
DH 13 - 16	80,- kr	120,- kr	50,- kr
DH 17 – 39	150,- kr	225,- kr	50,- kr
DH 40 -	130,- kr	200,- kr	50,- kr

Direkteløyper. Avgift 70,- kr i DH-16 og 130,- kr i DH 17-

Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber må betale kontant på løpsdagen.

Påmelding : Via Eventor innen mandag 19. august kl. 23.59

Etteranmelding: Via Eventor innen torsdag 22. august kl. 23.59

Etteranmelding etter dette på E-post til: geir.johan.andersen@gmail.com

Kvittering : Emit EKT. For de som trenger løpsbrikker, kan dette leies av arrangøren.

Premiering : I henhold til NOFs regler. Løpere fra 12 år og yngre premieres rett etter målgang

Salg : Kiosksalg og grillmat.

Vask : Våtklut. Vi kan også anbefale Råholt bad som ligger 10 min. kjøring fra arena eller Lima badeplass i sørenden av Hurdalssjøen. Fra arena er det ca. 15 min å kjøre.

Overnatting : Letohallen <http://www.letohallen.no/eller>

Thon hotel Gardermoen <http://www.thonhotels.no>

Småttroll : Småttroll har start ved arena med starttid fra kl. 11.00. Pris 20,- kr

Barnepark : Gratis barnepark for barn over 2 år

AFTER O

Råholt badeland - www.eidsvoll.kommune.no/raholtbad



Hvorfor ikke kombinere en Innholdsrik sprintdag med et avslappende klubbmesterskap i vannsklia?



Eller kanskje det frister mer med en avslappende tur i SPA-avdelingen for stive sprintmuskler.

Eidsvollbygningen – www.eidsvoll1814.no



Besøk Wergelands Hus hvor det formidles 1814-historier og et besøk på Standpunkt Kafe.

Mistberget i Eidsvoll



For de spreke anbefaler vi en tur på toppen av Mistberget med fantastisk utsikt over Mjøsa og Romeriksbygdene.

Smaragdgruvene på Byrud gård - www.smaragdgruvene.no



Nord-Europas eneste smaragduve. Her ved Mjøsas bredder kan du finne dine egne smykkesteiner.

SPONSORER

