



## Invitasjon til Øst-Natt-Cup 2015

Onsdager fra 27. oktober til 3. desember arrangeres nattorienteringscup i samarbeid mellom klubbene Lillomarka, Nittedal, Raumar og Østmarka.

Åpent for alle aldersgrupper. Fri start fra 18:00-18:45.

Påmelding via Eventor. Mulighet for etteranmelding på løpsdagen.

### Klasser:

D13-16C, H13-16C, D13-18B, H13-18B, D16-20A, H16-20A, C-åpen, B-åpen, A-åpen

### Løyper:

Ca. 2.5 km C, Ca. 3.5 km B, ca. 4.5 km A

Løp	Dato	Arrangør	Oppmøtested	Info
1	<a href="#">Tirsdag 27.10</a>	Raumar	Tærudhallen, Skedsmo	
2	<a href="#">Onsdag 11.11</a>	Lillomarka	Apalløkka skole, Vesletjern/Ammerud	Nytt kart 2015 i 1:7500 Dusj og garderobe
3	<a href="#">Onsdag 18.11</a>	Nittedal	Sørli skole, Nittedal	Dusj og garderobe
4	Onsdag 25.11	Raumar	Veståsen skole, Gjerdrum	Dusj og garderobe
5	<a href="#">Onsdag 2.12</a>	Østmarka	Løvenstad skole	Avslutning med pizza for alle ungdommer som har deltatt

### Øst-Natt-Cup

Sammenlagt poengkonkurranse for alle klasser/løyper der 3 av 5 løp teller individuelt. 1000 poeng til vinner, deretter trekkes 1 poeng pr. påbegynt 3 sek.

### Lagkonkurranse for ungdom

I tillegg teller løpene i en lagkonkurranse. Poeng regnes i hver av de 5 løpene som følger: 3 poeng for alle ungdommer som stiller til start + beste fra hver klubb i hver av ungdomsklassene teller i klubbkonkurransen etter poengskala 7, 5, 4, 3 poeng.

Ingen startkontingent for løpere fra de fire klubbene.  
Andre løpere betaler kr.50,- kontant

Se Eventor for påmelding og PM for hvert enkelt løp.

Velkommen!

Østmarka OK, Raumar OL, Nittedal OL og Lillomarka OL.