



Norsk Orientering og Nordmarka skiorienteringsklubb inviterer til:

PM for Sjusjøenløpene 2015

Lørdag 12. (WRE) og søndag 13. (WRE) desember 2014

Løpene inngår i Sport 8 cupen (Løp nr 1 og 2)

Løyper og klasser:

Klasser	Løype lørdag	Løype søndag
D 10-12, H 10-12	2.0 km	2.4 km
D 13-14, D 15-16, H 13-14	2.4 km	2.9 km
D 40, D 50, D 60, D 17AK	2.4 km	2.9 km
H 50, H 60, H 70	2.4 km	2.9 km
H 15-16, H 40, H 17AK	2.8 km	4.7 km
D 17	2.8 km	4.7 km
H 17	3.4 km	6.8 km

Terreng:

Mest åpent fjellterreng med myrer og varierende gran og bjørkeskog. Moderat kupering med noen brattere partier. Det er en del kvister, mindre steiner og noen få bare flekker i scootersporene. Bruk gamle og slitte ski.

Løyper:

Det er hovedsakelig scooterspor og en maskinkjørt løype gjennom området med mye is. Fordelingen er 5% brede spor og 95% smale spor. Ta hensyn til turgåere selv om vi tror det vil være få personer ut i denne delen av terrenget.

Det finnes noen mindre bekkedrag som er åpne. Disse er merket på kartet med ?.

Start/mål:

Samlingsplass og mål er begge dager ved tømmerkoia på Sjømyra sørøst for Sjusjøvannet. Vi anbefaler å bruke parkeringsplassen på Rømåsen (Bomveg) begge dager. Denne merkes. Første start: kl 1330 for H/D17 og kl. 14:00 lørdag og kl.10:00 søndag.

Både lørdag og søndag er det 2 minutter på ski langs merket løype til start.

Kvitteringssystem:



Emit touchfree. Leiebrikkene hentes på rennkontoet. Målgang skjer ved å kvittere på posten på målstreken. Deretter følges merking videre til avlesning av emitag. For de som ikke har egen EmiTag så er leieprisen kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp. Eventuell tapt EmiTag faktureres løperens klubb kr 600,-

Kartstativ:

Et begrenset antall kartstativ er tilgjengelig for utleie kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp.

Eventuell tapt kartstativ faktureres løperens klubb kr 500,-

Løpsleder: Jon H. Ulvensøen tlf: 91391974 e-post: jon@ulvensoen.no

Løypelegger: Yngve Mobråthen og Jon H. Ulvensøen

TD: Lars Lystad