

PM

NORDMARKSKARUSELLEN 2016 – 2. LØP

Torsdag 26. mai 2016
Fra Kollhytta, Nordberg



Merking: Merket fra Sognsvann T-banestasjon. Ca. 5 minutter å gå.

Offentlig transport: T-bane til Sognsvann

Parkering: Parkeringsplassen ved Sognsvann

Start: Første start kl. 16:30. Siste start kl. 18:30. Starten er ca. 200 meter fra Kollhytta.

Klasser og løypelengder:

Klasser og løyper			
H -12N (med mulighet for følge)	2,0 km N	D -12N (med mulighet for følge)	2,0 km N
H 10-12	2,5 km C	D 10-12	2,5 km C
H 13-14	3,0 km B	D 13-14	3,0 km B
H 15-16	4,0 km A (Kort)	D 15-16	4,0 km A (Kort)
H 17-34	5,0 km A (Mellomlang)	D17-34	4,0 km A (Kort)
Klasser felles for bedrift og andre			
H 35-44	5,0 km A (Mellomlang)	D 35-44	4,0 km A (Kort)
H 45-49	5,0 km A (Mellomlang)	D 45-49	4,0 km A (Kort)
H 50-54	5,0 km A (Mellomlang)	D 50-54	4,0 km A (Kort)
H 55-59	4,0 km A (Kort)	D 55-59	3,0 km A (Ekstra kort)
H 60-64	4,0 km A (Kort)	D 60-64	3,0 km A (Ekstra kort)
H 65-69	3,0 km A (Ekstra kort)	D 65-69	3,0 km A (Ekstra kort)
H 70-74	3,0 km A (Ekstra kort)	D 70-74	3,0 km A (Ekstra kort)
H 75-79, H80-	3,0 km A (Ekstra kort)	D 75-	3,0 km A (Ekstra kort)
Rene bedriftsklasser			
NÅ (Nybegynner åpen)	2,0 km N	ÅE (Åpen ekstra kort)	3,0 km A (Ekstra kort)
CÅ (C-nivå åpen)	2,5 km C	ÅK (Åpen kort)	4,0 km A (Kort)
BÅ (B-nivå åpen)	3 km B (D trim og H trim)	ÅM (Åpen mellomlang)	5,0 km A (Mellomlang)
H 17-34 Bedrift	5,0 km A (Mellomlang)	D 17-34 Bedrift	4,0 km A (Kort)

Det tilbys også følgende åpne klasser:

- **NÅ** Nybegynner åpen. Nybegynnere i alle aldre og av begge kjønn
- **BÅ** B-nivå åpen
- **CÅ** C-nivå åpen
- **ÅL** Åpen lang
- **ÅM** Åpen mellomlang
- **ÅK** Åpen kort
- **ÅE** Åpen ekstra kort

De åpne klassene er for alle løpere – menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre – som ikke kan eller vil starte i de aldersbestemte klassene. Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.

Påmelding: Ved fremmøte. Registrering av løpere skjer ved kartkjøp.

Startkontingent: Kr. 30,- for klasser opp t.o.m. H/D-16. Kr. 100,- for øvrige klasser

Kvitteringssystem: EMIT-brikker for elektronisk kontroll og tidtaking. Arrangøren har et begrenset antall brikker til utlån (20 kr).

NB! Vær oppmerksom på at enkelte av stemplingsbrikkene henger i en snor, mens andre står på en stemplingsbukk. Det er et stort antall poster, så det er viktig å sjekke koden!

Kart: Sognsvann Øst 1:7500. Utgitt 2012. Kartene leveres med påtrykte løyper

Postbeskrivelser: Postbeskrivelsene er trykket på kartet.

Terreng: Gran- og furuskog. Variert og kuppert terreng. En god del myr. NB! Svært mange stier. Ikke alle stiene står på kartet.

Vask: Våtklut

Salg: Kaker, boller, kaffe og mineralvann.

Premiering:

10-16 år:	Sammenlagtpremiering: $\frac{3}{4}$ premiering av gjennomsnitt antall startende. De fire beste løpene teller. Deltagerpremie til de som har startet i minst fire løp
17 år og eldre:	Ingen premiering

Arrangør: IL KOLL

Løpsleder:	Trude Fixdal
Løypelegger:	Jon Fixdal
Kontrollør:	Espen Messel

HUSK STEMPLING OGSÅ VED MÅLPASSERING !

Målgang må skje før kl. 20.00.

Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

NB! EGEN TROLLØYPE FOR BARN!

Start ved Kollhytta. Startkontingent kr 30.

IL KOLL takker alle våre sponsorer og alle som stiller opp for å få til et fint arrangement.

VEL MØTT TIL POSTJAKT I NORDMARKA! HUSK EKT-BRIKKE

Informasjon på internett: <http://www.nordmarkskarusellen.com>