



HEMING ORIENTERING

Jubileumsløpet
KM Mellomdistanse og
Trimtex-cup



IL Heming fyller 100 år i 2016 og Heming Orientering inviterer til Jubileumsløpet/KM Mellomdistanse for AOOK søndag 4. september og Trimtex-cup for klassene D/H 13-14 og D/H 15-16

LØPELENGDER/KLASSER/NIVÅ

5,0 km	H21*	A
4,2 km	H19-20* , H35, H40	A
4,0 km	Direkte A	A
3,9 km	D21* , H17-18* , H45	A
3,5 km	D19-20* , D35, D40, H50, D17-18*	A
3,3 km	D45, D50, H55, H60	A
3,1 km	H15-20B, H21B, Direkte B	B
3,6 km	H15-16*	A
3,6 km	D15-20B, D21B, H13-14*	B
3,4 km	D15-16*	A
2,4 km	D55, D60, H65, H70	A
3,4 km	D13-14*	B
2,5 km	D65, D70, D75, D80, H75, H80	A
3,0 km	D17C, H17C, Direkte C	C
2,3 km	D11-12, H11-12,	C
2,0 km	H-10, D-10, H13-16C, D13-16C	C
1,7 km	D11-12N, D13-16N, D17N	N
	H11-12N, H13-16N, H17N	
1,7 km	N-åpen	N

*= er KM klasser AOOK

Vi tar forbehold om justeringer av løpelenngdene og sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

TRIMTEX-CUP 2016

KM mellomdistanse er løp nummer 8 av 9 i AOOK's Trimtex-cup. Dette gjelder klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Mer info finner du på:

<http://www.orientering.no/kretser/akershus-og-oslo/aktivitet/trimtex-cup/>

TERRENG

Et ekte Nordmarksterreng som byr på o-tekniske utfordringer. Innslag av fine og åpne lettløpte områder samt noe tettere skog. N og C løyper vil foregå i et populært turterreng.

Trimtex-klassene får et utfordrende klatrestrekk.

FRAMMØTE

Arena er nederst i Tryvannskleiva, merket fra Riksanlegget i Holmenkollen. Parkering på øverste p-plass på Tryvann. Ca 1.000 m å gå til arena

Offentlig transport: T-bane til Voksenkollen – derfra ca 2000 m til arena

START

Første start kl. 11.00. Avstand til start ca 500 meter. For N og C klasser vil det være fri start mellom kl. 11:00 og 13:00

KART

Utsnitt Ringerikstjern utgitt 2015. Målestokk 1:10.000 / 5 m ekv.

For N og C klasser: Tryvannstårmet utgitt 2015 1:10000

PÅMELDING

Via Eventor innen mandag 29. august kl. 23.59
Kontaktperson påmelding: aflaagen@online.no

ETTERANMELDING

Fram til lørdag 3. september kl. 20.00 via Eventor.
På løpsdagen fram til kl 10.00 på samlingsplass.

PÅMELDINGSAVGIFT

Under 17 år: kr. 80 (etteranmelding 12-16år + kr. 40)
Over 17 år: kr. 160 (etteranmelding + kr. 80)
Regning sendes klubbene etter løpet.

PREMIERING

Etter NOFs regler og medaljer i KM-klassene

BARNEPARK

På samlingsplass

SMÅTROLL

På samlingsplass kr. 30,-

LØPSLEDER

Anders Flågen, tlf. 930 13465
E-post: aflaagen@online.no

LØYPELEGGER

Ulrik Astrup Arnesen

KONTROLLØR

Trygve Tømta, Raumar