

For
FEMTE
gang

Lørdag 15.10 kan du gjøre treningsturen spesiell!

LILLOMARKA NORD / SØR

Bli med på enkel langdistanse-O

START: Felles avmarsj fra Movann stasjon. kl 10.40

Denne dagen er det fysiske viktigere enn o-ferdighetene!

Lørdag
15. oktober

Bli med på utfordringen!

To løyper:
10 km eller
15 km

LØYPER:

10 km B-nivå, enkel orientering med veivalg, hovedsaklig langs sti.

15 km B/A-nivå - orientering med veivalgsmuligheter. Mest stiløping.

KLASSER: I utgangspunktet bare løypeklasser, men påmeldingen vil avgjøre.

KART: Flere kart benyttes - Nydalens NM kart 2012, Nittedals og Lillomarkas kart. Alle i 1 : 11 000 - dvs 1 cm på kartet = 110 meter i terrenget.

START: Fellesstart ca 11.00 - to km fra Movann stasjon. Felles avmarsj til start fra Movann kl 10.40

ANKOMST: Ta toget! (dårlige P-forhold)

Avgang fra Oslo s 9.42 (Grefsen 9.55)
Avgang fra Nittedal 10.20.

TIDTAKING: Emit-brikker. Kan lånes, meld fra om behov ved påmelding.

TØY: Sekker og tøy fraktes til mål.

DRIKKE: En væskestasjon på begge løyper.

SPØRSMÅL? Jens O. Kløvrud 913 22 532
Vidar Benjaminsen 932 04 790

PÅMELDING via Eventor

» TRYKK HER - og meld deg på!
- eller på mail jens@molte.com

FRIST: Torsdag 12. oktober. Også mulig etteranmelding på start - til kartbunken er tom.

STARTKONTIGENT: 50 kroner for LOL-medlemmer, 100 kroner for andre. Betales kontant ved start.

Hvor går løypa i år?
Det får du se på start.



- Lillomarka O-lag gjør som i fjor og utfordrer til langtur-orientering tvers gjennom Lillomarka - 15. oktober.
- **FELLES AVMARSJ TIL START:** I år går vi samlet fra Movann stasjon og gjør unna de verste motbakkene FØR start.
- Din oppgave: Orienter deg gjennom Lillomarka, alene med ENKLE utfordringer med kart og kompass - eller i sosialt fellesskap - det er opp til deg.



UNDER VEIS 2014-2015



10 km for langt?

For de yngste eller for de som synes 10 km blir for langt, tilbyr vi en 4-5 km fra Lillostua. Parkering ved Bommen Lilloseterveien. **Start fra: kl 12.00**

GRILLPØLSER og **SAFT** serves ved innkomst!

MÅL:
Lillostua