



Norsk Orientering og Nordmarka skiorienteringsklubb inviterer til:

PM for Sjusjøenløpene 2016

Lørdag 10. (WRE) og søndag 11. (WRE) desember 2016

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	2.7 km
D 13-14, D 15-16, H 13-14	2.2 km	3.3 km
D 40, D 50, D 60, D 17AK	2.2 km	3.3 km
H 50, H 60, H 70	2.2 km	3.3 km
H 15-16, H 40, H 17AK	2.7 km	6.1 km
D 17	2.7 km	6.1 km
H 17	3.0 km	7.7 km

Terreng:

Mest åpent fjellterreng med myrer og varierende gran og bjørkeskog. Moderat kupering med noen brattere partier. Det er noen få kvister og mindre steiner samt noen få nesten åpne bekker i scootersporene. Det kan være noe isete i scootersporene

Løyper:

Det er mest scooterspor og en del maskinkjørte løype gjennom området. Fordelingen er 25% brede spor og 75% smale spor. Ta hensyn til turgåere og folk som trener på ski. På lørdag vil løypene krysse en vei med biltrafikk. Alle bilveier (Sort strek) er forbudt område. Passering gjøre på merket sted. Ta hensyn ved passering.

Start/mål:

Samlingsplass og mål vil begge dager være den gamle matstasjonen på Birkebeinerløypa. Vi anbefaler å bruke parkeringsplassen ved Sjusjøen langrennsarena begge dager (Det er skirenn her søndag så da kan det være mange biler). Det merkes gjennom ski tunnel (under riksveien) og fram til samlingsplass. Første start: kl 1300 for H/D17 og kl. 1350 lørdag for resten. Start fra kl.10:00 søndag.

Både lørdag og søndag er det 10-15 minutter på ski og til fots langs merket løype til start.

**Kvitteringssystem:**

Emit touchfree. Leiebrikkene hentes på rennkontoret. 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: Sindre Jansson Haverstad