



RINGERIKE O-LAG
inviterer til
RINGERIKSLØPET
Søndag 27. mai kl. 10:30



Løpet arrangeres parallelt med Unionmatchen som er en interkretskamp mellom fire kretser i Sverige og fire kretse i Norge. Unionmatchen er for løpere i alder 13 – 16 år og de løper individuelt på lørdag og stafett på søndag

Frammøte og parkering: Eggemoen. Merka fra rv. 35 mellom Hønefoss og Jevnaker, derfra ca 5 min å kjøre. Inntil 10 min å gå fra parkering til samlingsplass.

Kart og terreng: Kart Eggemoen, utgitt 2015, revidert 2017, målestokk 1:10.000, og 1:7.500 for klasser over 50 år. Ekv 5 m. Terrenget varierer med flat furumo med mye stier og slep til skråli med blandingskog.

Start: Første start fra 10:30. N-åpen kan starte fra kl.10:00
Nybegynnerklasser har start ca 5 min fra samlingsplass. Andre klasser har ca 20 min å gå til start

Påmelding: via eventor. Ordinær påmelding mandag 21. mai. Etteranmelding fram til torsdag 24. mai kl 22:00. Deretter er det tilbud om direkteløyper og kan meldes til Helge Graffer hgraffer@frisurf.no og på arena fram til 1 time før start

Startkontingent: D/H-16: kr 80,- D/H17-: kr 150- Brikkeleie: kr.30,- (begrensa antall)
Etteranmeldingsavgift: Ingen ekstra avgift for D/H-12, D/H-16 kr 40 , D/H17- kr 75
Direkteløyper: kr 100,-

Premiering: Alle D/H -12, 1/3 for D/H 13-16, 1/6 for D/H 17- 39, Øvrige klasser til vinner

Småttroll og barneparkering: Småttroll kr. 30,- Barneparkering gratis.

Vask: Våtklutmetoden

Løpsledelse: Kari Strande kar-st@online.no tlf 90996515,

Løypelegger: Kristian Kihle

Kontrollør: Tom Bondehagen, Fossekallen IL

Løyper og klasser

Løype	lengde	Klasser
N-nivå	1,5 km	N- åpen,
	2,0 km	D11-12 N, H11-12 N, D13-16 N, H13-16 N, D17-N, H17- N
C-nivå	2,0 km	D – 10, H – 10, D11-12, H11-12,
	3,0 km	D13-16 C, H13-16 C , D 17- C, H17- C, Direkte C
B- nivå		
	3,0 km	D/H 13-14, D/H 15-16 B, D/H 17-B, Direkte B
A - nivå		
	2,5 km	D70-, D75-, D80-, H80-, H85- (1:7500)
	3,0 km	D 60-, D 65-, H 70-, H 75- (1:7500)
	3,5 km	D 50-, H60-, H 65- (1:7500)
	4,0 km	D 15-16, D 17 AK, Direkte AK
	4,5 km	D 17-18, D40-, H 15-16, H 17AK, (1:10000) H50-, (1:7500)
	5,5 km	D 19-, H 17-18, H 40, Direkte AL
	7,0 km	H 19-