### NordmarkNORDMARKSKARUSELLEN 2018

Klubbene i Oslo vest innbyr også i år til O-karusell med seks nær-o-løp i Nordmarka - med sammenlagt poengberegning hvor fire av seks løp teller. Løpene arrangeres i samarbeid med OBIK og har klasser felles for «aktive» og «bedriftsløpere». «Bedriftsløpere» kan være med i OBIKs poengløp, og må melde seg på som bedriftsløper for å få poeng i OBIK’s poengløp.

Det er spesielt lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge / parløp.

For nybegynnere og foreldre vil det være egen veiledning.

NB! Løpere i ungdomsklasser H/D 10-16 har anbefalt starttid 1730 – 1830.

For å unngå diskvalifikasjon må målgang skje før kl. 20.00.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Løpsdager:** | **Starttid:** | **Sted:** | **Arrangør:** |
| Tor. 24. mai | 16.30-18.30 | Kollhytta, Sognsvann øst | Koll |
| Tor. 31. mai | 16.30-18.30 | Sognsvann (vestsiden) | Nydalen |
| Tor. 7. juni | 16.30-18.30 | Strømsdammen | Heming |
| Tor. 23. aug. | 16.30-18.30 | Linderudkollen | Kjelsås |
| Tor. 30. aug. | 16.30-18.30 | Solemskogen | Lillomarka |
| Tor. 6. sept. | 16.30-18.30 | Grinda / Korsvoll skole | Nydalen |
| Tor. 13. sept. | 18.00 | Ekstraløp (Postplukkløp med EKT) fra Statens senter for ungdomspsykiatri, øverst i Sognsvannsveien med fellesstart kl. 18.00 (Kart Rikshospitalet). Premieutdeling Nordmarkskarusellen kl. 19.00 | Heming |

Se vår eller OBIK’s hjemmeside for eventuelle forandringer og tilleggsopplysninger om fremmøte og samlingsplass.

|  |
| --- |
| **Klasser og løypelengder for «aktive» løpere under 35 år** |
| H/D-12N (med mulighet for følge) | 2,0 km N |
| D 10-12, H 10-12,  | 2,5 km C |
| D 13-14, H 13-14,  | 3,0 km B |
| D 15-16, D 17-34, H15-16  | 4,0 km A (Mellomlang) |
| H 17-34 | 5,0 km A (Lang) |

|  |
| --- |
| **Klasser og løypelengder felles for bedriftsløpere og «aktive» løpere over 35 år** |
| H 35-44, H 45-49, H 50-54  | 5,0 km A (Lang) | D 35-44, D 45-49, D 50-54 | 4,0 km A (Mellomlang) |
| H 55-59, H 60-64  | 4,0 km A (Mellomlang) | D 55-59, D 60-64 | 3,0 km A (Kort) |
| H 65-69, H 70-74, H 75-79, H 80- | 3,0 km A (Kort) | D 65-69, D 70-74, D 75- | 3,0 km A (Kort) |

|  |
| --- |
| **Klasser og løypelengder bare for bedriftsløpere under 35 år** |
| H 17-34 Bedrift  | 5,0 km A (Lang) | D 17-34 | 4,0 km A (Mellomlang) |

**Åpne klasser:**

|  |
| --- |
| Det tilbys følgende åpne klasser: 2 km N, 2,5 km C, 3 km B (D Trim og H Trim), 3 km A, 4 km A, 5 km A |
| 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.** |

**Premiering og løpsinformasjon:**

|  |  |
| --- | --- |
| 10-16 år: | ¾ premiering av gjennomsnitt antall startende. De fire beste løpene teller. Deltagerpremie til løpere som har startet i minst fire løp. |
| 17 år og eldre: | Ingen premiering. |
| Påmelding: | Ved fremmøte. Registrering skjer på samlingsplass ved kartkjøp. |
| Startkontingent: | Kr. 30,- for klasser opp t.o.m. H/D-16, Kr. 100,- for øvrige klasser. |
| Kart: | Løperne får ferdigtrykket kart med løyper inntegnet. Kart med løyper 2 km N, 2,5 km C legges ut på forhånd via Nordmarkskarusellens hjemmeside 3 dager før løpet. |
| Vask:  | Våtklutmetoden |

**Informasjon på internett:** <http://www.nordmarkskarusellen.com> og [www.obikorientering.no](http://www.obikorientering.no)

**VEL MØTT TIL POSTJAKT I NORDMARKA! HUSK EKT-BRIKKE!**

**Heming Kjelsås Koll Lillomarka Nydalen**