

PM - NORDMARKSKARUSELLEN

Torsdag 30. august 2018 – løp 5



Klubbene i Oslo innbyr også i år til løp i **NORDMARKSKARUSELLEN**. Karusellen har 6 løp hvor de fire beste løpene teller i sammenlagtresultatet, og dette danner grunnlag for premieringen. Løpene arrangeres i samarbeid med OBIK og har klasser felles for ”aktive” og bedriftsløpere fra 35 år og oppover. Alle disse løperne er med i konkurranse om sammenlagtpremiering for Nordmarkskarusellen.

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

Løpsdag:	Starttid:	Sted	Arrangør
Tor. 30. aug	16.30-18.30	Solemskogen p-plass.	Lillomarka OL
Adkomst:	Kollektivtransport: Buss til Solemskogen Bil: Parkering på p-plass Solemskogen		
Til samlingsplass / mål:	150 meter å gå fra bommen til bueskytterbanen		
Start 1 og 2:	Start 1: 800 meter å gå. Start 2: For N-åpen ved samlingsplass.		

Klasser og løpelengder for ”aktive” løpere:

H/D-12N (med mulighet for følge), Åpen N	1,5 km N-nivå
D 10-12, H 10-12, Åpen C	2,1 km C-nivå
D 13-14, H 13-14, Åpen B	2,2 km B-nivå
D 55-59, D 60-64, D 65-69, D 70-74, D 75-, H 65-69, H 70-74, H 75-79, H 80-, Åpen K (Åpen kort)	2,3 km A-nivå
D 15-16, H15-16, D 17-34, D 35-44, D 45-49, D 50-54, H 55-59, H 60-64, ÅM (Åpen mellom)	3,7 km A-nivå
H 17-34, H 35-44, H 45-49, H 50-54, ÅL (Åpen lang)	4,7 km A-nivå
Åpne klasser: Velg selv din egen løype. Tid tas.	

Påmelding:	Ved fremmøte
Startkontingent:	Kr. 30,- for klasser opp t.o.m. H/D-16, Kr. 100,- for øvrige klasser Kontant betaling med mulighet for Vipps til 128071 (Lillomarka OL)
Kart:	Setertjern/Slengfehøgda (2016-2018) 1:10000 for 4,7 km, 1:7500 for andre klasser
Løpsleder:	Steinar Eastwood
Løypelegger:	Vidar Benjaminsen
Kontrollør:	Mathias Benjaminsen
Tidtaking:	Tidtaking med vanlige EKT-brikker.
Terreng:	Småkupert til kupert, stier, furu og granskog med noe tettere blandingsskog.
Vask:	Våtklutmetoden
Maks tid:	For å unngå diskvalifikasjon må målgang skje før kl. 20.00.

Informasjon på internett: <http://www.nordmarkskarusellen.com>

VEL MØTT TIL POSTJAKT I LILLOMARKA! HUSK EKT-BRIKKE