



Ålen Idrettslag

Spenstig. Trygt og Artugt



PM

NØK-karusellen

Tirsdag 21. august 2018

Oppmøte: Holden Skistadion, merket fra FV 30. Parkering på parkeringsplass rett ved avkjørsel fra FV 30 .

Arena: Holden Skistadion.

Start: Fri start mellom kl. 18.00-19.00. Startsted på den gamle riksvegen 80 meter sør for skistadion. Kart for løypelengdene 1,5 km og 2,1 deles ut før start ved startpunkt. Kart for øvrige løypelengder deles ut ved tidsstart.

Kart: Ålen Vest utgitt 2002. Deler av terrenget resynfart 2016.

Målestokk for alle løypene: 1:7500, ekvidistanse: 5 m

Klasser	Løypelengde og nivå
D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, N-åpen, TRIM nybegynner	1,5 km N
D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D2C, H2C, TRIM kort	2,1 km C
D2,5A, H2,5A	2,8 km A
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, D3,5B, H3,5B, TRIM mellom	3,8 km B
D15-16, H15-16, D17-20, H17-20, D5,5A, H5,5A, TRIM lang	5,7 km A

Klassene N-åpen og TRIM-klassene har ikke rangering på resultatlisten.

Klassene: D/H2C, D/H 2,5A, D/H3,5B og D/H 5,5A er løypeklasser for alle f.o.m. 21 år.

Startnummer: Til alle deltagere til og med 16 år. Sjølbetjening.

Terreng: For de korteste løypene, lettløpt og oversiktlig terreng For de andre løypene, lettløpt med innslag av detaljrikt terreng.

Startkontingent: Kr 50 pr. løper til og med 16 år. Kr 90 pr. løper fra og med 17 år. Lokale klubber faktureres i etterkant. Løpere utenom regionen betaler kontant ved oppmøte.



Plastlommer: Brukte plastlommer kan legges i egen eske ved samlingsplass for gjenbruk.



Ålen Idrettslag

Spenstig. Trygt og Artugt



Premiering: Til alle til og med 12 år. For 13-20 år.

Premiering i ungdomsklassene (13-20 år):

Sammenlagtpremiering på siste NØK-karusell, altså umiddelbart etter dette løpet i Ålen.

Premieverdier:

Deltagelse på 1 løp: Ingen premie.

Deltagelse på 2 løp: kr. 200,-

Deltagelse på 3 løp: kr 300,-

Deltagelse på 4 løp: kr. 400,-

I tillegg trekkes gavekort på kr. 1000,- blant jenter og gutter som har deltatt på alle fire løpene.

Fra 21 år:

Blant de som har deltatt på minst tre løp trekkes et gavekort på kr. 500,-.

TRIM-klassene:

Blant de som har deltatt på minst tre løp trekkes et gavekort på kr. 500,-.

Betalinger til Ålen I.L. O-gruppa kan gjøres med VIPPS til **108538 (OBS: merk betaling NØK-karusell)**

Løpsansvarlig: Jon Inge Breen, tlf. 91739333 Vel møtt til hyggelig konkurranse i Ålen.

Ålen I.L. Orienteringsgruppa



RørosBanken