



ENKLE O-LØP

Verdens o-dag Næroset



Enkle o-løp

Ringsaker OK inviterer alle gamle som unge, erfarne som ferske, eliteløpere som mosjonister til et enkelt o-løp i Næroset søndag 19. mai. Løpet går fra samme arena som det tidligere på dagen blir arrangert en nasjonal pre-o konkurranse som inngår i Nordic Choice pre-o cupen 2019.

Dato: Søndag 19. mai

Sted/arena: Fagernes skole i Næroset. Merket fra fylkesvei 216 (hovedvegen mellom Moelv og Sjusjøen), 7,5 km fra Moelv. Parkering – arena: 0 – 250 meter.

GPS - [60°58'21.949", 10°46'33.204"](#)

Start: Fri start mellom kl. 14:00 og 15:00

Løyper og klasser:

Løyper	Klasser	Nivå	Lengde
A1, Lang	D/H15-16 D/H17 D/H40,50 Trim Lang A	A	5,5 km
A2, Kort	D/H 60,70,80 Trim Kort A	A	2,2 km
B1, Mellom	D/H 13-14 D/H13-16B D/H17B D/H40B Trim Mellom B	B	3,5 km
C1, Kort	D/H -10 D/H 11-12 D/H13-16C D/H17C D/H40C Trim Kort C	C	2,2 km
N1, Nybegynner	N-åpen D/H11-12N D/H13-16N D/H17N Trim Nybegynner	N	1,8 km
Pre-o, A	Pre-o åpen A	A	1,0 km
Pre-o, B	Pre-o åpen B	B/C	1,0 km

Alle trim klasser er uten tidtaking

Kontingent: Løpere / klasser under 17 år kr. 50,-

Løpere / klasser 17 år og eldre kr. 90,-

Kontant betaling før start for de som ikke er medlem i en norsk o-klubb

Påmelding: Forhåndspåmelding i Eventor frem til lørdag 18. april kl 20.00

Forhåndspåmeldte som ikke møter opp blir ikke belastet påmeldingskontingent (No show - no pay). Alle som planlegger å komme oppfordres til tidlig forhåndspåmelding for å forenkle arbeidet for arrangør. Løpere som ikke er forhåndspåmeldte kan melde seg på før start på arena.

Tidtaking: EKT-løperbrikke (husk å oppgi brikkenummer ved påmelding).
Det er mulig å låne brikke om du ikke har en selv

Kart: O-løp: Rustadberget, ekvidistanse 5 meter, målestokk 1:10 000 / 1:7 500, vanlig kartnorm (ISOM 2017)
Pre-o: Revidert utgave av Rustadberget, ekvidistanse 2,5 meter, målestokk 1:4000, sprintkart (ISSOM 2007)

Terrengbeskrivelse: Variert skogsterreng med moderat kupering, noe mer kupering for de lengste løypene. Hovedsakelig god løpbarhet.

Premiering: Premie til alle som er 12 år og yngre. Uttrekkspremier for øvrige løpere.

Løpsleder: Berit Røste

Sportslig: Geir Myhr Øien

Teknisk: Jon-Anders Bordal