



Hisøy OK inviterer til

AAOK KARUSELL LØP 7 – LANGDISTANSE

ONSDAG 5. JUNI 2019

Samlingsplass: Øynastua, Øynaheia. Merket fra FV 42 v/Mjåvatn.

Parkering: Ved samlingsplass.

Start: Fri start kl. 17 – 18:30.
Alle løpere t.o.m. 12 år og eldre N-løpere får kartet på samlingsplass. Øvrige løpere får kartet utlevert i startøyeblikket.
Ca.5 minutter å gå til start.

Kart: Øynaheia sør. Målestokk 1:4000 for løype 1, 1:10.000 for løype 2-5, ekv 5 m, utgitt 2008, delvis revidert 2015.

Terreng: Terrenget er småkupert med mange store myrer. De to lengste løypene har strekk med fin skogbunn.

Løyper/klasser :

Løyper:	Nivå:	Klasser:	Ca. Løypelengde:
Løype 1	N	N1, D1, H1	1,4 km
Løype 2	C	D2, H2	2,1 km
Løype 3	B	D3, H3	2,5 km
Løype 4	A	D4, H4	4,7 km
Løype 5	A	D5, H5	5,6 km

Påmelding: Påmelding via <https://eventor.orientering.no/Events/Show/10897> innen tirsdag 04.06.2019 kl.22:00. Påmelding er også mulig på samlingsplass, **men vi oppfordrer alle til å melde seg på i Eventor. Ingen må starte før de er påmeldt!**

Startkontingent: Kr 50 for løpere t.o.m. 16 år, kr 90 for løpere f.o.m 17 år.
Brikkeleie kr 20. Gratis for nybegynnere.

Tidtaking: Det benyttes EKT. Brikke kan leies for kr. 20, dette er gratis for nybegynnere.

Resultater: Publiseres på Eventor så snart de er klar.

Premiering: Løpet inngår i AAOK-karusellen med premie til alle til og med 16 år som har fullført minst 7 av 14 løp. I tillegg er det premie på løpet til alle løpere til og med 12 år.

Småttroll: Fra samlingsplass. Kr. 20,-. Påmelding ved samlingsplass.

Vask: Våt klut.

Kiosk: Brus, kaffe, kaker m.m.

Toalett: Toalett på Øynastua

Løypeleggere: Arnulf Forsberg og Helge Christensen

Løpsledere: Erik Broers Damsgaard, mobil 98 40 30 50
Inger Marie Damsgaard