



Ålen Idrettslag

Spenstig. Trygt og Artugt



PM

## NØK-karusellen onsdag 21. august 2019

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

**Start:** Fri start mellom kl. 18.00-19.00. Startsted vest på 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	Løypenavn og nivå	Nøyaktig Lengde
D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, N-åpen, TRIM nybegynner	1,5 km N	1,7 km
D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D2C, H2C, TRIM kort	2,0 km C	2,2 km
D2,5A, H2,5A	2,5 km A	2,7 km
D13-14, H13-14, D15-16, D15-20B, H15-20B, D3,5B, H3,5B, TRIM mellom	3,5 km B	3,9 km
H15-16, D17-20, H17-20, D5,5A, H5,5A, TRIM lang	5,5 km A	5,6 km

**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.

**Etteranmelding:** E-post: [jonbreen@online.no](mailto:jonbreen@online.no) , eller tlf. 91739333.

**Premiering:** Til alle til og med 12 år. Sammenlagtpremiering i andre klasser.

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

**Løpsansvarlig:** Jon Inge Breen, tlf. 91739333.

Vel møtt til hyggelig konkurranse i Ålen.

Ålen I.L. Orienteringsgruppa

