

## NØK-karusell 2020 - del 1

Løp 1	Onsdag 20. mai	- Røros IL, kart sentrum (Doktortjønna-Kvitsanda)
Løp 2	Onsdag 27. mai	- Tynset IF
Løp 3	Onsdag 3. juni	- Vingelen IL

Løyper:	N-løype	ca 1,5 km – Nivå C
	Kort løype	ca 2,5 km – Nivå B
	Mellomlang løype	ca 4,0 km – Nivå A
	Lang løype	ca 5,5 km – Nivå A

Klasser: Det konkurreres ikke i aldersklasser men i N-løype, Kvinner/jenter Kort, Herrer/gutter Kort, Kvinner/jenter Mellom, Herrer/gutter Mellom, Kvinner/jenter Lang og Herrer/gutter Lang.

PM for hvert løp utarbeides og legges ut på Eventor.

Fristart skjer fra kl. 18.30 – 20.00

Treningsløp for klubblopere arrangeres med samme løyper fra kl. 17.00 – 18.30.

Påmelding for karusellen må skje via Eventor senest kvelden før arrangementet. Max antall deltakere er 50. Dersom «overpåmelding» skal eldre løpere vike plass for de yngste.

Direktepåmelding godtas ikke. Da henvises løperne til arrangørens treningsløp-opplegg samme dag.

Tilskuere tillates ikke.

Felles annonse for løpene rykkes inn i Arbeidets Rett mandag 18. mai. Annonsekostnaden dekkes av O-regionen. Ansv. P. Gullikstad

Løpene arrangeres i tråd med NOF's veileder mht. Koruna-restriksjonene. Egen veileder for løpene er beskrevet i vedlegg.