



**Nidarøst OK inviterer til
STOK Ungdomsløp 8,
torsdag 15. September 2022**

Arena / oppmøte:

Ranheimshallen
Ernst Larsens veg 1
7055 Ranheim
[Se rød markør på kartet.](#)

Parkering:

Ved Ranheimshallen.
Begrenset parkering.
Vi anbefaler metrobuss 1 til Ranheim idrettsplass.

Påmelding:

All påmelding skjer i Eventor senest tirsdag 13.9.2022 kl. 23.59.
Ordinær etteranmelding i Eventor til 14.9.2021 kl. 18.00
Etteranmelding på arena løpsdagen fram til kl. 17:30.

Startkontingent:

kr 90,- per løper.
Etteranmeldingsgebyr: kr 20,- per løper for løpere 13 år og eldre.
Kontingenten innkreves etterskuddsvis ved faktura som sendes til klubbene.

Klasser/løyper:

Sprint-løyper. Mindre justeringer på løypelengden kan forekomme (se PM).

Klasse	Løypelengde	Vanskelighetsnivå (Se forklaring.)
N1-åpen	1,5 km	N1
N2-åpen 10-20, D9-10, H9-10	2,0 km	N2
D11-12, H11-12, C-åpen 13-20	2,5km	C
D13-14, H13-14, B-åpen 15-20	2,5 km	B
D 15-16, D 17-20 H 15-16, H 17-20	3,0 km	A

**Kart:**

Ranheim, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 m.

Terreng:

En blanding av bolig/blokkområder, friområder og fotballanlegg.

Kvitteringssystem:

EKT (Emit) benyttes. Klubbene må selv sørge for brikker til egne løpere.

Start:

Første start kl. 18:00.

N1-åpen og N2-åpen har fri starttid mellom 18:00 og 19:00.

Andre klasser har starttid ifølge startliste.

Ca. 300 meter til start fra samlingsplass.

Merket løype til startpost (50m).

Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

Ledertrøyer og sprinttrøyer:

Ledertrøyer i klassene D/H 13-14, D/H 15-16 og D/H 17-20;

og sprinttrøyer i klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 deles ut på arena etter selvbetjeningsprinsippet.

Strekket fra siste post inn til mål er spurt-strekk.

Premiering:

Det er premier til alle til og med 12 år.

For løpere fra og med 13 år er det gavekort fra Offtrack.

Små-troll:

Det er ikke egen småtroll-løype. Småtroll anbefales å delta i N1-åpen fulgt av ledsager.

Salg

Det vil være salg av kaker og kaffe på samlingsplass.

PM:

PM med oppdatert informasjon publiseres senest onsdag 14. September 2022 kl. 21:00.

Løpsledelse:

Løpsleder:

Jan Erik Kofoed, jan.erik@kofoed.no, 91373327.

Assisterende løpsleder:

Johannes Langaas, johanneslangaas@hotmail.com, 94163645.

Løypelegger:

Bjørn P. Løvås bjorn.lovaas@outlook.com, 90646464.