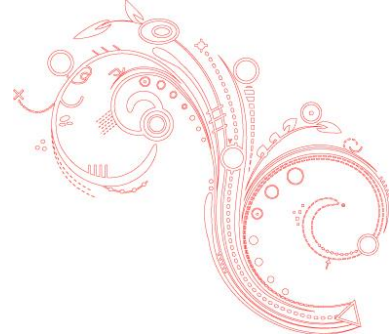




Norsk Orientering og Nordmarka skiorienteringsklubb inviterer til:

PM for Sjusjøenløpene 2013

Lørdag 14. (WRE) og søndag 15. (WRE) desember 2013

Løpene inngår i Sport 8 cupen (Løp nr 1 og 2)

Løyper og klasser:

Klasser	Løype lørdag	Løype søndag
D 10-12, H 10-12	1.7 km	2.8 km
D 13-14, D 15-16, H 13-14	2.4 km	3.6 km
D 40, D 50, D 60, D 17K	2.4 km	3.6 km
H 50, H 60, H 70	2.4 km	3.6 km
H 15-16, H 40, H 17K	2.8 km	5.4 km
D 17	2.8 km	5.4 km
H 17	3.4 km	7.3 km

Terreng:

Mest åpent fjellterreng med spredt gran og bjørkeskog. Moderat kupering med noen brattere partier. Det kan være noen kvister og noen få bare flekker i scootersporene.

Løyper:

Mest scooterspor og noe maskinkjørte løyper. Fordelingen er 10% brede spor og 90% smale spor. Ta hensyn til turgåere som bruker det faste løypenettet. Alle brøytete veier er trafikkert av biler. Selv om veiene er snødekket kan det forekomme stein og grus som skader skiene.

Kartets målestokk er på lørdag 1:5 000, og søndag 1:7 500

Start/mål:

Samlingsplass og mål er begge dager på Sjusjøen langrennsarena. Første start: kl. ~~144:0000~~ lørdag (13:45 for H17 og H15-16) og kl.10:00 søndag. Søndag blir det stor trafikk og mange mennesker siden avvikles et skirenn samtidig.

På lørdag ca 20 minutter til fots langs merket vei til start.

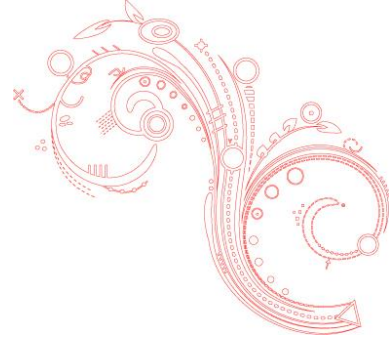
På søndag ca 15 minutter til fots langs merket vei til start

Kvitteringssystem:

Emit -touchfree. Leiebrikkene hentes på rennkantoret. Målgang skjer ved å kvittere på posten på målstreken. Deretter følges merking videre til avlesning av emitag. For de som ikke har egen EmiTag så er leieprisen kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp. Eventuell tapt EmiTag faktureres løperens klubb kr 600,-

Side 1 av 2



**Kartstativ:**

Et begrenset antall kartstativ er tilgjengelig for utleie kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp.

Eventuell tapt kartstativ faktureres løperens klubb kr 500,-

Løpsleder: Jon H. Ulvensøen tlf: 91391974 e-post: jon@polight.no

Løypelegger: Yngve Mobråthen

TD: Lars Lystad