

Vingelen IL, Os IL og IL Nansen inviterer til

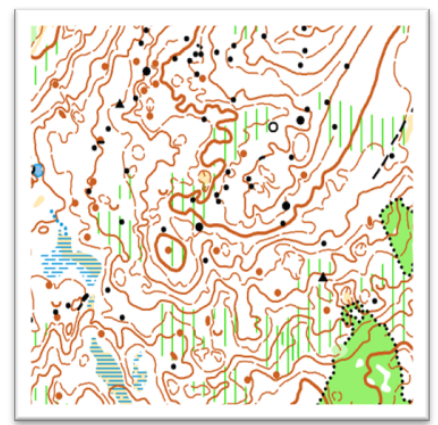
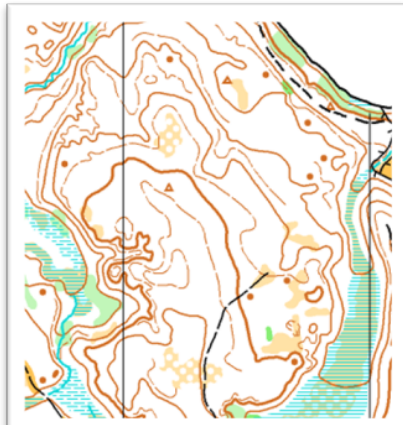


5. - 7. juli 2024

Fredag 5. juli - Mellomdistanse - Knappåsen

Lørdag 6. juli - Mellomdistanse - Østgardsåsan

Søndag 7. juli - Langdistanse fellesstart - Osåsan



	Fredag 5. juli Tolga	Lørdag 6. juli Os/Dalsbygda	Søndag 7. juli Os/Dalsbygda
Arena/ parkering	<p>Arena i nærheten av Bjørsletta.</p> <p>Merket fra Fv 30 i Tolga sentrum. Herfra ca. 8 km. Bomvei.</p> <p>Parkering langs veg, inntil 1 km å gå til arena.</p>	<p>Arena på idylliske Målarvollen, mellom Os og Dalsbygda (kartanvisning).</p> <p>Merket fra fylkesvei 30, 4 km vest for Os sentrum og fra fylkesvei 752, 2 km øst for Dalsbygda sentrum.</p> <p>Ca. 700 meter å gå fra parkering til arena.</p>	
Kart, distanse	<p>Knappåsen Mellomdistanse Målestokk: 1:7500, 1:10 000 Utgitt: 2021</p>	<p>Østgårdsåsan Mellomdistanse Målestokk: 1:7500, 1:10 000 Utgitt: 2024</p>	<p>Osåsan Langdistanse fellesstart Målestokk: 1:7500, 1:10 000 Utgitt: 2024</p>
Terreng	<p>Terrengen varierer fra flate diffuse områder i bjørkeskog, til kupert terreng med egger og dødisgroper i høy furuskog med fin løpbarhet.</p>	<p>Terrengen er variert med myrpartier, detaljfattig skråli, gamle setervoller og glissen furuskog i dalbunnen.</p>	<p>Terrengen er variert, og løypene vil gå gjennom mange ulike terrengtyper. Opp til Osåsan-platået finner vi en skråli med blandingsskog og variert detaljrikdom. Oppe på platået finner vi større og mindre høydepartier med tidvis krevende orientering. Løpbarheten er generelt god. Deler av terrengen har innslag av undervegetasjon (einer), samt noe ulendt bunn.</p>
Påmelding	<p>Påmelding skjer i eventor. <u>Ordinær påmeldingsfrist: Søndag 30. juni kl. 23:59</u> Etteranmelding: Tirsdag 2. juni kl. 23:59 Direkteløyper har påmelding fram til løpsdagen.</p>		

	Startkontingenter / etteranmelding: <u>12 år og yngre:</u> 100 kr / 100 kr <u>13-16 år:</u> 100 kr / 150 kr <u>17 – år:</u> 200 kr / 300 kr <u>Åpen – 16 år:</u> 100 kr/ 100 kr <u>Åpen 17 – år:</u> 200 kr / 200 kr																																																					
Start	Ordinære klasser: start fra kl. 18. Småtroll, N-åpen: start fra kl. 17 Åpne klasser: 17:00-19:00	Ordinære klasser: Start fra kl. 12. Småtroll, N-åpen: start fra kl. 11-13 Åpne klasser: Start 11-13	Ordinære klasser: Fellesstart kl. 11 Småtroll, N-åpen: Start fra kl. 10 Åpne klasser: Start fra 10-12.																																																			
Løyper	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="451 701 656 789">Klasser Fredag, lørdag</th> <th data-bbox="656 701 776 789">Fre</th> <th data-bbox="776 701 896 789">Lør</th> <th data-bbox="896 701 1159 789">Klasser Søndag</th> <th data-bbox="1159 701 1333 789">Søn</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="451 789 656 852">H21, H19-20</td> <td data-bbox="656 789 776 852">6,0 km</td> <td data-bbox="776 789 896 852">6,0 km</td> <td data-bbox="896 789 1159 852">H21</td> <td data-bbox="1159 789 1333 852">11,5 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 852 656 947">D21, H17-18, H 35, AL-Åpen</td> <td data-bbox="656 852 776 947">5,3 km</td> <td data-bbox="776 852 896 947">5,3 km</td> <td data-bbox="896 852 1159 947">H17-18, H19-20, H35, H40, D21</td> <td data-bbox="1159 852 1333 947">9 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 947 656 1062">D19-20, D35, H40, H45</td> <td data-bbox="656 947 776 1062">4,7 km</td> <td data-bbox="776 947 896 1062">4,7 km</td> <td data-bbox="896 947 1159 1062">H15-16, H45, H50, D17-18, D19- 20, AL-åpen</td> <td data-bbox="1159 947 1333 1062">8 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1062 656 1188">D17-18, H15-16, H50, H55</td> <td data-bbox="656 1062 776 1188">4,0 km</td> <td data-bbox="776 1062 896 1188">4,0 km</td> <td data-bbox="896 1062 1159 1188">D15-16, D35, D40</td> <td data-bbox="1159 1062 1333 1188">7 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1188 656 1314">D15-16, D40, D45</td> <td data-bbox="656 1188 776 1314">3,5 km</td> <td data-bbox="776 1188 896 1314">3,5 km</td> <td data-bbox="896 1188 1159 1314">H55, H60, H65, D45, D50, D55, D60</td> <td data-bbox="1159 1188 1333 1314">5,5 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1314 656 1461">D50, D55, H60, H65, AK-Åpen</td> <td data-bbox="656 1314 776 1461">3,0 km</td> <td data-bbox="776 1314 896 1461">3,0 km</td> <td data-bbox="896 1314 1159 1461">H70, H75, H80, H85, D65, D70, D75, D80, D85 AK-åpen</td> <td data-bbox="1159 1314 1333 1461">4 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1461 656 1587">D60, D65, H70, H75</td> <td data-bbox="656 1461 776 1587">2,6 km</td> <td data-bbox="776 1461 896 1587">2,6 km</td> <td data-bbox="896 1461 1159 1587">H13-14, D13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-</td> <td data-bbox="1159 1461 1333 1587">4,5 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1587 656 1734">D70, D75, D80, D85, H80, H85</td> <td data-bbox="656 1587 776 1734">2,3 km</td> <td data-bbox="776 1587 896 1734">2,3 km</td> <td data-bbox="896 1587 1159 1734">H11-12, D11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-</td> <td data-bbox="1159 1587 1333 1734">3,5 km</td> </tr> <tr> <td data-bbox="451 1734 656 1881">D13-14, H13-14, B-Åpen 10-16,</td> <td data-bbox="656 1734 776 1881">3,0 km</td> <td data-bbox="776 1734 896 1881">3,0 km</td> <td data-bbox="896 1734 1159 1881">H9-10, D9-10, N2-åpen 10-16, N2-Åpen 17-</td> <td data-bbox="1159 1734 1333 1881">1,5 km</td> </tr> </tbody> </table>				Klasser Fredag, lørdag	Fre	Lør	Klasser Søndag	Søn	H21, H19-20	6,0 km	6,0 km	H21	11,5 km	D21, H17-18, H 35, AL-Åpen	5,3 km	5,3 km	H17-18, H19-20, H35, H40, D21	9 km	D19-20, D35, H40, H45	4,7 km	4,7 km	H15-16, H45, H50, D17-18, D19- 20, AL-åpen	8 km	D17-18, H15-16, H50, H55	4,0 km	4,0 km	D15-16, D35, D40	7 km	D15-16, D40, D45	3,5 km	3,5 km	H55, H60, H65, D45, D50, D55, D60	5,5 km	D50, D55, H60, H65, AK-Åpen	3,0 km	3,0 km	H70, H75, H80, H85, D65, D70, D75, D80, D85 AK-åpen	4 km	D60, D65, H70, H75	2,6 km	2,6 km	H13-14, D13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	4,5 km	D70, D75, D80, D85, H80, H85	2,3 km	2,3 km	H11-12, D11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-	3,5 km	D13-14, H13-14, B-Åpen 10-16,	3,0 km	3,0 km	H9-10, D9-10, N2-åpen 10-16, N2-Åpen 17-	1,5 km
Klasser Fredag, lørdag	Fre	Lør	Klasser Søndag	Søn																																																		
H21, H19-20	6,0 km	6,0 km	H21	11,5 km																																																		
D21, H17-18, H 35, AL-Åpen	5,3 km	5,3 km	H17-18, H19-20, H35, H40, D21	9 km																																																		
D19-20, D35, H40, H45	4,7 km	4,7 km	H15-16, H45, H50, D17-18, D19- 20, AL-åpen	8 km																																																		
D17-18, H15-16, H50, H55	4,0 km	4,0 km	D15-16, D35, D40	7 km																																																		
D15-16, D40, D45	3,5 km	3,5 km	H55, H60, H65, D45, D50, D55, D60	5,5 km																																																		
D50, D55, H60, H65, AK-Åpen	3,0 km	3,0 km	H70, H75, H80, H85, D65, D70, D75, D80, D85 AK-åpen	4 km																																																		
D60, D65, H70, H75	2,6 km	2,6 km	H13-14, D13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	4,5 km																																																		
D70, D75, D80, D85, H80, H85	2,3 km	2,3 km	H11-12, D11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-	3,5 km																																																		
D13-14, H13-14, B-Åpen 10-16,	3,0 km	3,0 km	H9-10, D9-10, N2-åpen 10-16, N2-Åpen 17-	1,5 km																																																		

	B-Åpen 17-				
	D/H11-12, C-Åpen 10-16, C-Åpen 17	2,0 km	2,0 km	N1-åpen	1,5 km
	D/H 9-10, N2-Åpen 10-16, N2-Åpen 17-	1,5 km	1,5 km		
	N-Åpen	1,2 km	1,2 km		
*løypelengdene er veiledende.					
Tidtaking	Med EMIT brikkesystem. Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke, leverer inn etter hvert løp. Ny leiebrikke deles ut hver dag. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.				
Premiering	Full premiering opp til 12 år, 1/3 opp til 20 år. Topp 3 i D/H 21 og klassevinnere i de øvrige seniorklassene. Uttrekkspremie i åpne klasser.				
Småttroll og barneparkering	Ja.				
Servering og salg	Ordinært kiosksalg. Runes O-utsyr vil være tilstede lørdag og søndag.				
Løpsleder	Ragnhild Utstumo ragnhild.utstumo@gmail.com	Per Engebakken per.engebakken@vekstra.no		Jon Aukrust Osmoen jon.osmoen@gmail.com	
Løypelegger	Jon Arve Urseth Engebakken	Atle Berg		Ivar Aukrust Osmoen	
Kontrollører	Eirik Svergja Rustad	Jon Inge Breen		Hans Arild Skjevdal	
Trening	Forleng gjerne oppholdet og løp økter i noen av landets fineste terreng. Nord-Østerdal o-region tilbyr et knippe økter som kan lastes ned på: nooreg.no/treningspakke				
Overnatting	På nooreg.no/treningspakke ligger det en liste over aktuelle overnattingsteder. Arrangøren kan være behjelpelig med å finne overnatting for større grupper om ønskelig.				
Sosiale medier	Følg gjerne "Sommerløpene i Nord-Østerdal" på facebook for løpende informasjon om arrangementet.				

