



Tour of Lillomarka

Høsten 2014 - for alle fra 11 år og oppover

Hva er Tour of Lillomarka?

Tour of Lillomarka er et treningsløp hvor ALLE kan delta. 11-12 åringer, TNT, junior, senior, veteraner og **ikke minst foreldre**. Gaupene vil fortsette med sine onsdagstreninger, men for foreldre som har lyst til å prøve orientering er dette en ypperlig mulighet.

Løyper

4 km A-nivå, 3 km B-nivå og 2,5 km C-nivå. Er du usikker på hvilken du bør løpe vil det være noen som kan hjelpe deg å velge riktig. Tidtaking med Emit.

Klasser

Det er en herre- og en dameklasse i hver av de tre løypene.

Når og hvor?

Onsdag 20. august - Klubbmesterskap, Humleby, Romsås (Martin G)

Mandag 25. august - Lillostua (Hallvard F)

Mandag 1. sept - Sandåsbanen, Rødtvet (Magne B)

Mandag 8. sept - Isdammen, Årvoll (Morten H)

Mandag 15. sept - Badedammen, Grorud (Kristin/Jens Br)

Mandag 22. sept - Lillostua (Solveig B)

Fri start mellom 18.00 og 18.40.

Påmelding

via <http://eventor.orientering.no/Events> før kl.12.00 på løpsdagen
(for å dimensjonere kart og for å lære evt. nye til å bruke eventor)

Startkontingent

Gratis for medlemmer av Lillomarka O-lag. Kr.50,- for andre, som betales kontant på løpsdagen.

Poengsystem

Vinneren av sin klasse får 1000 poeng, deretter trekkes 1 poeng per 3. sekund osv. Alle som fullfører får minimum 200 poeng. Disk eller brutt gir 100 poeng (for forsøket).

Sammenlagtpremier

Selv om dette er uhøytidelig treningsløp benytter vi oss av muligheten til å dele ut noen premier. Det vil bli premier til de tre beste i alle klasser - basert på 4 beste løp i en og samme klasse. Du kan altså teste deg ut på et lavere nivå og så rykke opp til riktig nivå og sanke poeng.

Ta med

Kompass, EMIT brikke (vi har også til utlån) og godt humør.

6
mandager
18.00-18.40



**Vi håper å
se DEG
på start!**

**Velkommen til nok en
spennende utgave av Touren!**