



NITTEDAL ORIENTERING



innbyr til KM mellomdistanse for AOOK søndag 6. september med Trimtex-Cup for H/D 13-14, H/D 15-16

LØYPELENGDER / KLASSER / NIVÅ

5,7 km H21*	A
5,3 km H19-20*, H35, H40	A
5,0 km Direkte A	A
4,7 km D21*, H17-18*, H45	A
4,2 km D19-20*, D35, D40, H50, D17-18*	A
3,6 km D45, D50, H55, H60	A
3,6 km H15-20B, H21B, Direkte B	B
3,4 km H15-16*	A
3,2 km D15-20B, D21B, H13-14*	B
3,1 km D15-16*	A
3,0 km D55, D60, H65, H70	A
2,8 km D13-14*	B
2,4 km D65, D70, D75, D80, H75, H80	A
2,7 km D17C, H17C	C
2,3 km D11-12**, H11-12**,	C
1,9 km H-10**, D-10**, H13-16C, D13-16C	C
1,4 km D11-12N**, D13-16N, D17N	N
H11-12N**, H13-16N, H17N	
1,4 km N-åpen	N

*= er KM klasser AOOK

**= Klassene har fellesstart

Vi tar forbehold om justeringer av løypelengdene og sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

TRIMTEX-CUP 2015

KM mellomdistanse er løp nummer 8 av 9 i AOOK's Trimtex-cup. Dette gjelder klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Mer info finner du på:

<http://www.orientering.no/krets/AOOK/aktivitet/Sider/Trimtex-cup.aspx>

TERRENG

Åpen skog og god løpbarhet i starten. Tettere skog og mer ulendt mot slutten. For N og C klasser, stirikt nærterreng

FRAMMØTE

Sørli skole, merket fra rv.4 ved Rotnes. Parkering langs veier i nærområdet. Inntil 1.000 m å gå langs vei. Tog: 900m fra Nittedal stasjon til samlingsplass.

START

Første start kl. 11.00. Avstand til start 2000 meter. For H/D10, H/D11-12N og H/D11-12 vil det være fellestart fra samlingsplass, for øvrige N og C klasser

vil det være fri start mellom kl. 11:00 og 13:00 (N-åpen fra kl. 10:00) fra samlingsplass.

KART

Utsnitt Varingskollen utgitt til NM Ultra 2013, revidert 2015. 1:10.000 / 5 m ekv.

For N og C klasser: Sørli utgitt 2014 1:5000

PÅMELDING

Via [Eventor](#) innen mandag 31. august kl. 23.59

Kontaktperson påmelding: t-brenna@online.no

ETTERANMELDING

Fram til lørdag 5. september kl. 20.00 via Eventor.

På løpsdagen fram til kl 10.00 på samlingsplass.

PÅMELDINGSAVGIFT

D/H-17 kr. 80,-

D/H17- kr. 160,-

Etteranmelding kr. 120,- / 240,-

Regning sendes klubbene etter løpet.

PREMIERING

Etter NOFs regler og medaljer i KM-klassene

BARNEPARK

På samlingsplass

Småtroll

På samlingsplass kr. 30,-

LØPSLEDER

Tore Bredalen, tlf. 917 16 671,

Mail: Tore.Bredalen@gmail.no

På løpsdagen : Terje Christoffersen, tlf. 91339297

Mail: te-ch@online.no

LØYPELEGGER

Henning Røberg

Christian Gløgaard

KONTROLLØR

Oddvar Hagen, Fet

HJEMMESIDE

<http://www.nittedalorientering.no/>