

Velkommen til

NORDMARKSKARUSELLENS EKSTRALØP MED PREMIEUTDELING 10/9

Heming Orientering ønsker hjertelig velkommen til Nordmarkskaruselens ekstraløp med fellesstart etter postplukk-prinsippet! Etter løpet blir det premieutdeling for Nordmarkskarusellen 2015 sammenlagt (klokken 1900).

Opplegg: Du bestemmer selv hvilke poster du vil finne i hvilken rekkefølge. Det eneste du må forholde deg til er hvor mange poster du må oppsøke for å få løpet godkjent. Alle starter samtidig, og kartet med påtrykkede poster deles ut i startøyeblikket (unntatt for dem under 13, de får kartet ved påmelding). Stempling med brikke på postene.

Sted: I Gaustadskogen. Start og mål øverst i Sognsvannsveien (Sognsvannsveien 53). Begrenset parkering, reise gjerne med sykkel eller kollektivt til Rikshospitalet/Gaustad.

Kart: Rikshospitalet, 1:5000, 2,5 m ekv. Revidert 2012.

Terrang: Dels lettløpt med plener og parkpreg, dels asfalt i blokkområder, men også til dels tett blandingsskog med undervegetasjon.

Løyper: De forskjellige klassene skal ta et bestemt antall poster, slik det er vist i tabellen under. Løypene vil, grunnet terrengets begrensede størrelse, være til dels betydelig kortere enn på vanlige Nordmarkskaruseller. Det estimeres at 20 poster vil utgjøre om lag 4 kilometers løping.

Ant. Poster	Løype	Klasser
6	2,0 N	H/D-12N
9	2,5 C	H/D10-12, H/D13-16N, H/D17N, nybegynner bedrift
12	Ekstra kort (3) og 3,5 B	H/D13-14, D17K, D55-59, D60-64, H/D65-69, H/D70-74, H75-79, D75-, H80-
15	Kort (4)	H/D15-16, H17K, H55-59, H60-64, D17-34 bedrift, D35-44, D45-49, D50-54
18	Mellomlang (5)	H45-49, H50-54, D17-34 aktiv
20	Lang (6,5)	H17-34 aktiv, H17-34 bedrift, H35-44

Start: Fellesstart for alle klasser og løyper klokken 1800 presis!

Påmelding/betaling: Påmelding på stedet, påmelding åpner klokken 1700. All påmelding må være gjort senest klokken 1750! Husk brikke og nøyaktig beløp i penger; 30 kroner til og med 16 år, 100 kroner øvrige.

Siste målgang: Klokken 1900 begynner premieutdelingen, da må alle være i mål for å motta premier og klappe for vinnerne!

Vis hensyn til turgåere, beboere og pass opp for biler! Ikke løp gjennom hekker og blomsterbed!

Løypelegger: Finn Gjerull Rygh, finnrygh@gmail.com