



VELKOMMEN TIL

AAOK KARUSELL LØP 12 - MELLOMDISTANSE

SØNDAG 20. SEPTEMBER 2015

Samlingsplass: Øynastua, Øynaheia. Merket fra FV 42 v/Mjåvatn.

Parkering: Ved samlingsplass.

Start: Fri start kl. 12.00 – 13.00.
900 m/15 min å gå til start.
Alle løpere t.o.m. 12 år og eldre N-løpere får kartet på samlingsplass. Øvrige løpere får kartet utlevert i startøyeblikket.

Kart: Øynaheia sør. Målestokk 1:10.000, ekv 5 m, utgitt 2008, delvis revidert 2015.

Terreng: Middels kupert terreng med mye myrer og gjennomgående god løpbarhet.

Løyper/klasser:

Løyper	Nivå	Vinnertid	Lengde	Klasser
Løype 1	N	under 20 min	1,5 km	N1, D1 og H1
Løype 2	C	under 25 min	2,1 km	D2 og H2
Løype 3	B	25 min	2,7 km	D3 og H3
Løype 4	A	30 min	3,0 km	D4, D5 og H4
Løype 5	A	35 min	3,5 km	D6, H5 og H6

Småttroll: Fra samlingsplass. Kr. 20,-. Påmelding ved samlingsplass.

Påmelding: Påmelding via <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4768> innen lørdag 19. september kl.22:00. Påmelding er også mulig på samlingsplass, **men vi oppfordrer alle til å melde seg på i Eventor.**

Startkontingent: Kr 30 for løpere t.o.m. 16 år, kr 60 for løpere f.o.m 17 år.
Brikkeleie kr 20. Gratis for nybegynnere.

Premiering: Løpet inngår i AAOK-karusellen med premie til alle til og med 16 år som har fullført minst 7 av 12 løp. I tillegg er det premie på løpet til alle løpere til og med 12 år.

Kiosk: Brus, kaker m.m.

Vask: Våtklut

Løypeleggere: Marianne Hauge og Inge Hauge

Løpsledere: Hermund Ulstein, 90861074 og Ole-Herman Cappelen, 48158137