**NORDMARKSKARUSELLEN 2012 – LØP 6**

Klubbene i Oslo innbyr også i år til løp i N**ORDMARKSKARUSELLEN.** Karusellen har 6 løp hvor de fire beste løpene teller i sammenlagtresultatet, og dette danner grunnlag for premieringen. Løpene arrangeres i samarbeid med OBIK og har klasser felles for ”aktive” og bedriftsløpere fra 35 år og oppover. Alle disse løperne er med i konkurranse om sammenlagtpremiering for Nord- markskarusellen. Skal du delta i OBIK’s poengløp må du melde deg på som bedriftsløper. Det er spesielt lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge / parløp.



For nybegynnere og foreldre vil det være egen veiledning.

Løpere i ungdomsklasser H/D 10-16 har anbefalt starttid 1730 – 1830.

HUSK STEMPLING OGSÅ VED MÅLPASSERING !

For å unngå diskvalifikasjon må målgang skje før kl. 20.00.

NB! Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Løpsdag:** | **Starttid:** | **Sted** | **Arrangør** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tor. 6. sept. | 16.30-18.30 | Solemskogen p-plass.  Kart: Store Gryta. 1:7500.  Kartene leveres med påtrykte løyper. | Lillomarka OL |
| Adkomst: | | Kollektivtransport: Buss linje 56 til Solemskogen | |
|  | | Bil: Parkering på parkeringsplassen Solemskogen | |

**Klasser og løypelengder for ”aktive” løpere:**

|  |  |
| --- | --- |
| H/D-12N (med mulighet for følge), Åpen N | 2,0 km N-nivå |
| D 10-12, H 10-12, D 13-16N, H 13-16N, D 17N, H 17N, Åpen C | 2,7 km C-nivå |
| D 13-14, H 13-14, Åpen B | 2,8 km B-nivå |
| Åpen E (Åpen ekstra kort)   |  |  | | --- | --- | | ÅE (Åpen ekstra kort). A-nivå. | 3,0 km A |  |  |  | | --- | --- | | ÅE (Åpen ekstra kort). A-nivå. | 3,0 km A |  |  |  | | --- | --- | | ÅE (Åpen ekstra kort). A-nivå. | 3,0 km A | | 3,1 km A-nivå |
| D 15-16, ÅK (Åpen kort) | 3,3 km A-nivå |
| H 15-16, D 17-34 Aktiv, ÅM (Åpen mellomlang) | 4,1 km A-nivå |
| H 17-34 Aktiv, ÅL (Åpen lang) | 5,0 km A-nivå |
| Åpne klasser: Velg selv din egen løype. Tid tas. Ingen premiering. |  |

**Klasser og løypelengder felles for bedriftsløpere og ”aktive”:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| H35-44 | 5,0 km A-nivå | D 35-44 | 3,3 km A-nivå |
| H 45-49, H 50-54 | 4,1 km A-nivå | D 45-49, D 50-54 | 3,3 km A-nivå |
| H 55-59, H 60-64 | 3,3 km A-nivå  km A | D 55-59, D 60-64 | 3,1 km A-nivå |
| H 65-69, H 70-74 | 3,1 km A-nivå | D 65-69, D 70-74 | 3,1 km A-nivå |
| H 75-79, H 80- | 3,1 km A-nivå | D 75- | 3,1 km A-nivå |

**Klasser og løypelengder bare for bedriftsløpere:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| H17-34 Bedrift | 5,0 km A-nivå | D 17-34 Bedrift | 3,3 km A-nivå |
| Nybegynnerklasse bedrift for alle aldre og  begge kjønn | |  | 2,7 km C-nivå |
| Mosjonsløype bedrift for alle aldre og  begge kjønn | |  | 2,8 km B-nivå |

**Premiering:**

|  |  |
| --- | --- |
| 10-16 år: | Sammenlagtpremiering: ¾ premiering av gjennomsnitt antall startende.  De fire beste løpene teller.  Deltagerpremie til de som har startet i minst fire løp |
| 17 år og eldre: | Sammenlagtpremiering: ¼ premiering av gjennomsnitt antall startende og der  gjennomsnittet er over fire løpere |
|  |  |
| Påmelding: | Ved fremmøte |
| Startkontingent: | Kr. 30,- for klasser opp t.o.m. H/D-16, Kr. 90,- for øvrige klasser |
| Kart: | Store Gryta 1:7500.  Registrering av løpere skjer ved kartkjøp |
| Løpsleder: | Fredrik Steiwer |
| Løypelegger: | Matt Speake |
| Kontrollør: | Vidar Benjaminsen |
| Tidtaking: | Tidtaking med EKT-brikker. |
| Terreng: | Middels kupert, noe stier, furu og granskog med noe tettere blandingsskog. |
| Vask: | Våtklutmetoden |

**Informasjon på internett:** [http://www.nordmarkskarusellen.com](http://www.nordmarkskarusellen.com/)

**VEL MØTT TIL POSTJAKT I NORDMARKA! HUSK EKT-BRIKKE Heming/Njård Kjelsås Koll Nydalen OSI Lillomarka**