



Orienteringsgruppa i NILU BIL arrangerer for 20. gang  
**TUR-O-LØPET SØNDAG 19. SEPTEMBER 2004**  
(Poengløp nr. 16 for RBIR, nr. 27 for OBIK)

**Klasser og løyper:**

HA	Herrer A-klasse	lang	9.7 km
H 1-4	Herrer 16-34 år	lang	9.7 km
H 5-6	Herrer 35-44 år	lang	9.7 km
H 7	Herrer 45-49 år	mellom	8.4 km
H 8	Herrer 49-54 år	mellom	8.4 km
H 9	Herrer 55-59 år	kort	5.9 km
H 10	Herrer 60-64 år	kort	5.9 km
H 11	Herrer 65-69 år	senior	5.2 km
H 12	Herrer 70-74 år	senior	5.2 km
H 13>	Herrer over 75 år	senior	5.2 km
D 1-6	Damer under 45 år	kort	5.9 km
D 7-8	Damer 45-54 år	kort	5.9 km
D 9-10	Damer 55-64 år	senior	5.2 km
D 11>	Damer over 65 år	senior	5.2 km
Begynner, øvet	og Trim	valgfri	løype

<b>Løpssted/kart:</b>	Røverkollen, 1:10 000, ekv. 5 m, utgitt 2003
<b>Samlingsplass:</b>	Ved Romstjern på Bergensveien
<b>Merking:</b>	Fra Grorud T-banestasjon og fra avkjøringen til Skytta industriområde, Gjelleråsen
<b>Parkering:</b>	Badeplassen, Grorud og ved Skytta. Bruk gjerne sykkel!
<b>Start:</b>	Løypevis fellesstart kl 11.30, samlet avmarsj til start 11.10 Ferdigtegnet kart utdeles i startøyeblikket.
<b>Påmelding:</b>	<b>Økonomisk bindende</b> påmelding med brikkenr. sendes: NILU BIL v/ Frederick Gram, Postboks 100, 2027 KJELLER innen <b>torsdag 16. september 2004</b> . E-mail: fg@nilu.no Påmelding etter dette regnes som etteranmelding, og mottas inntil kl 1600, fredag 17. september, tlf. 63 89 81 61 (arb.) Løpere som møter på løpsdagen og ikke er påmeldt, kan ikke garanteres deltakelse.
<b>Startkontingent:</b>	Alle klasser: kr 60,-. Etteranmeldingstillegg: kr 10,-. <i>OBS! Møt fram i god tid, da startkontingenten betales på løpsdagen!</i>
<b>Postkontroll:</b>	EKT personlig brikke. Deltakere uten personlig brikke kan leie for kr. 25.- (Begrenset antall)
<b>Premiering:</b>	Poengløp etter RBIR og OBIKs regler. Husk at turløpet teller som to vanlige løp på Romerike.
<b>Vask:</b>	Våtklutmetoden, bademuligheter i Romstjern eller Steinbruvann.
<b>Vær:</b>	Vi har bestilt pent vær, men våre meteorologer kan ikke garantere det.
<b>Løpsleder:</b>	Harold McInnes
<b>Løypelegger:</b>	Frederick Gram
<b>Kontrollør:</b>	Nils Ladegård

VEL MØTT! Det er mye bær og sopp i skogen nå.