



## Thales BIL og Nittedal Orientering ønsker velkommen til kveldsløpet Thalesmila 13. juni 2013!

Løpet inngår i Kveldsorienteringen (KOsk), Nittedalscupen og bedriftsorienteringskarusellen i Oslo.

### Samlingsplass Norde Movann merket fra Movatn stasjon (ca 250m)

**Start** fra kl. **16:30 – 18:30.**

Mål stenger kl. **20:00.** HUSK Å REGISTRERE DEG BÅDE FØR og ETTER løpet!

### Offentlig kommunikasjon **ANBEFALES!**

Noen aktuelle togtider: Tog fra Kjelsås til Movatn kl. 16:00, 16:35, 17:02, 17:34, 18:00

- tilbake fra Movatn kl 17:47, 18:32, 19:49, 20:31

Tog fra Nittedal stasjon kl 16:15, 17:41

- tilbake fra Movatn kl 17:46, 18:09, 18:51, 20:09, 20:51

**Parkering på Kjelsås stasjon eller Nittedal stasjon anbefales.** Det er en liten innfartsparkering ved Movatn stasjon. Det er parkering forbudt i lokalveiene. Det er også fint å sykle fra Nittedal eller opp Maridalen.

**Start** på blåmerket sti mot Sinober, ca 400m øst/sørøst for samlingsplass.

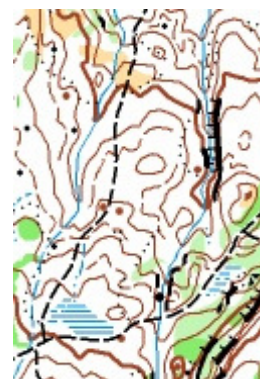
**Terreng og løyper:** N og C løyper langs veier og stier med mulighet for kutting. Langdistanse A/B-løyper, først i stiftattig varierende skogsterreng, deretter i mer vei- og stirikt terreng med mer storvokst skog. Noe steinete bunn og stigning for de lengre løypene.

**Kartet** er et utsnitt av Sinober, godkjent som konkurransekart av AOOK August 2012.

Målestokk 1:7500.

**Forhåndstrykte løyper** i henhold til forbundets retningslinjer.

**RouteGadget** tilbys. Ta med GPS-tracker!



### Følgende klasser og løyper tilbys:

Klasse	Løype	Lengde ca
NÅ (Nybegynner, Åpen for alle), D/H10-12N	N-Lett	2 km
D/H10-12, CÅ (C-nivå, Åpen for alle)	C-NIVÅ	3 km
D/H13-14, BÅ (B-nivå, Åpen for alle).	B-NIVÅ	5 km
D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE (Åpen for alle)	EKORT-A	4 km
D15-16, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H15-16 Kort, H55-59, H60-64 og ÅK (Åpen)	KORT-A	5 km
D17-34 Aktiv, H15-16 Lang, H45-49, H50-54 og ÅM (Åpen for alle)	MELLOM-A	6 km
H17-34, H35-44 og ÅL (Åpen for alle)	LANG-A	8 km

**B-løypa** er vårt tilbud til løpere som har løpt en del orientering, og behersker høydekoter og løpbarhet.

Veivalgstrekkene er ikke så vanskelige som for A-løypene. 3 og 5 km tilpasset hufseryper og andre sprekinger.

**C-løypa** er vårt tilbud til de som har løpt litt orientering, og behersker å kutte **mellom** sikre ledelinjer som for eksempel stier. Barn fra 11 år kan løpe C-løypa.

**N-løypa** er vårt tilbud til de som forstår de grunnleggende karttegnene, kan orientere kartet, kan orientere langs ledelinjer som stier, og kan ta korte avstikkere fra disse.

**Tidtaking:** EMIT. Mulighet for leie av brikke på samlingsplass for løpet. (Brikkeleie kr. 25,-)

**Saft og vann** ved samlingsplass.

**Vask:** Våtklutmetoden.

### Løpsledelse, løypelegging og løypekontroll:

Bjørn Rossow, Knut Erik Østengen, Martin Veastad (Mobiltlf 90044431)

**Startkontingent:** Kr. 70,- for voksne (21-), Kr. 40,- for barn og ungdom (-20).

Deltakere fra Nittedal Orientering gratis i åpne klasser.

**Vi håper du får en fin tur!**