

IL KOLL inviterer til

4. løp i Nordmarkskarusellen og P19 for OBIK 24.august 2006

Fra: Korsvoll skole

Adkomst: T-bane til Holstein eller buss 22/25 til Nordberghjemmet.
Ellers parkering i Peder Ankers vei

Kart: Nordberg-Tåsen, 1 : 5000, ekv. 2m, fra 2005

Terreng: Gate,vei,sti. Innslag av park og skog. Lettløpt, men merkbare
høydeforskjeller.

Underlaget tilsier at det bør vurderes å løpe med joggesko.

Løypene vil være enkle og ha et betydelig preg av gateorientering.
Veldig fine for nybegynnere.

Vis stor forsiktighet ved kryssing av vei.

Start: 1630 - 1830

Klasser:	6,5 km	H17-34, H17-34 Bedrift, H35-44
	5,0 km	D17-34, H45-49, H50-54
	4,0 km	D35-44, D45-54, D17-34 Bedrift, H15-16, H17 Kort, H55-59, H60-64
	3,5 km	D13-14, H13-14
	3,0 km	D15-16, D17 Kort, D55-64, D65-74, D75-, H55-59, H65-69, H70-74, H75-79, H80-
	2,5 km	D10-12, D13.16N, D17N, H10-12, H13-16N, H17N,
		Nybegynner Bedrift
	2,0 km	H/D -12N

Løpsleder: Kjell Markset

Løypelegger: Leiv Jørgen Bakkerud,Bjørn Arne Berntsen

Velkommen