Velkommen til

**Nordmarkskarusellens ekstraløp med premieutdeling!**

**Heming Orientering** ønsker hjertelig velkommen til Nordmarkskarusellens ekstraløp med fellesstart! Tradisjonen tro arrangerer vi et eksotisk orienteringsløp etter postplukk-prinsippet, der løperne selv velger hvilke poster de vil ta – og i hvilken rekkefølge. Det eneste som er bestemt er hvor mange poster man må finne.

**Etter løpet (kl 1900) blir det premieutdeling for Nordmarkskarusellen sammenlagt!**

**Sted:** Start og mål øverst i Sognsvannsveien, ved Ungdomspsykiatrisk avd. (Sognsvannsveien 53), opp fra Rikshospitalet. Begrenset parkering! Reis kollektivt/med sykkel!

**Kart:** Rikshospitalet, revidert 2012. Kart med påtegnet løype utdeles i startøyeblikket.

**Terreng:** Dels lettløpt med plener og «parkpreg», delt asfalt og blokkområder, dels blandings-/løvskog med frodig undervegetasjon.

**Løyper:** De forskjellige klassene skal ta et bestemt antall poster, slik det er vist i tabellen under. Løypene vil, grunnet terrengets begrensede karakter, være til dels betydelig kortere enn vanlig. Det estimeres at 21 poster vil kunne utgjøre rundt 4 kilometers løping.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poster** | **Løype** | **Klasser** |
| 6 poster | 2,0 N | H/D -12N |
| 9 poster | 2,5 C | H/D 10-12, H/D 13-16N, H/D 17N, Nybegynner bedrift |
| 12 poster | Ekstra kort (3), 3,5 B | H/D 13-14, D 17K, D 55-59, D 60-64, H/D 65-69, H/D 70-74, H 75-79, D 75-, H80 |
| 15 poster | Kort (4) | H/D 15-16, H 17K, H 55-59, H 60-64, D 17-34 bedrift, D 35-44, D 45-49, D 50-54 |
| 18 poster | Mellomlang (5) | H 45-49, H 50-54, D 17-34 aktiv, |
| 21 poster | Lang (6,5) | H 17-34 aktiv, H 17-34 Bedrift, H35-44 |

**Start:** Fellesstart for alle klasser klokken 1800 presis!

**Påmelding/betaling:** Påmelding på stedet, påmelding åpner klokken 1700. All påmelding må være gjort aller senest klokken 1755! Husk brikke og nøyaktig pengebeløp – 90 kroner for 17 år og eldre, 30 kroner for 16 år og yngre.

**Siste målgang:** Klokken 1900 begynner premieutdeling, da må også alle være i mål for å motta premie og klappe for de andre!

**Løpsleder/løypelegger:** Finn Gjerull Rygh, Heming orientering, [finnrygh@gmail.com](mailto:finnrygh@gmail.com)

http://eventor.orientering.no/Organisation/Logotype/114?type=MediumIcon