



**Orienteringsgruppa i Thales BIL**  
**inviterer til langløpet Thales-mila for KOsAk, ABIK og OBIK (P10)**  
**Torsdag 11. Juni 2009 ved Nittedal kirke**

**Thales-mila** (tidligere STK-mila og Alcatel-mila) har i år **50-års-jubileum!**

**Offentlig kommunikasjon**

Nittedal kirke finnes på Trafikanten. Det går for eksempel en buss fra Olavsgaard kl 16.45.

**Parkering ved Nittedal kirke.**

Fra Oslo: RV4 til Slattum (til høyre etter Hagan-tunnelen), følg skilt til Nittedal kirke

Alternativt: RV22 til Hellerudsletta, nordover forbi utstillingsområdet, følg skilt til Nittedal kirke

**Samlingsplass og start ved parkeringsplass ved Nittedal Kirke.**

Start fra kl. **16:00 – 18:30**. Mål stenger kl. **20:00**.

**Kartet** er utsnitt (1:7500) av Nittedal Orientering's Ovanna, godkjent av AOOK mai -09. Kartet dekker nå også områdene ved Ryggevaana med områder som sist gang kartlagt for orientering i 1978. De 3 lengste løypene går rundt Ryggevaansdalen som er vernet på grunn av urskogen og lavartene som finnes der.

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

**Terreng og løyper:**

Løypene går Nordøst for Nittedal kirke i grovkupert terreng med partier med god løpbarhet og partier med brattere terreng for de lengre løypene. De lengre A-løypene er derfor noe kortere enn OBIKs veiledende løypelengder for langløp. Det tilbys 2 N-løyper, den letteste N-løypa er i 1:5000 og har kun **1** ledelinje for hvert poststrekk, mens i N-løypa på 2.4 km er det nødvendig å **skifte** ledelinje på flere av strekkene.

**Følgende løyper tilbys:**

Nivå	Lengde (luftlinje)	Antall poster	Måle- stokk	Klasser	Fot- noter
A	8,8 km	26	1:7500	H17-34, H35-44 og ÅL	<sup>1)</sup> <sup>2)</sup>
A	7,1 km	21	1:7500	H45-49, H50-54 og ÅM	<sup>1)</sup> <sup>2)</sup>
A	4,7 km	14	1:7500	H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54 og ÅK	<sup>1)</sup>
A	3,6 km	12	1:7500	H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75- og ÅE	
B	5,7 km	12	1:7500	BÅ (Mellomlang B-løype)	<sup>1)</sup>
B	3,2 km	10	1:7500	BÅ (Kort løype for de som ikke vil løpe mellomlang B-løype)	
C	3,1 km	8	1:7500	CÅ	
N	2,4 km	10	1:7500	NÅ	
N	2,0 km	9	1:5000	NÅ. Større kartsymboler.	

<sup>1)</sup> Løypa går gjennom terreng som er sperret for deltakere i NM Lang 2011

<sup>2)</sup> Det tilbys drikkeposter etter ca 3-3,5km

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

**Vask:** Våtklutmetoden.

**Premiering** i.h.t. OBIKs reglement.

**Løpsledelse:**

Knut Erik Østengen/ Martin Veastad (Mobiltlf 90044431)

Løypelegger: Martin Veastad

Kontrollør: Knut Erik Østengen

**Startkontingent:** Kr. 60,- for voksne (21-), Kr. 40,- for barn og ungdom (-20).