Velkommen til

**NORDMARKSKARUSELLENS EKSTRALØP MED PREMIEUTDELING 10/9**

Heming Orientering ønsker hjertelig velkommen til Nordmarkskarusellens ekstraløp med fellesstart etter postplukk-prinsippet! Etter løpet blir det premieutdeling for Nordmarkskarusellen 2015 sammenlagt (klokken 1900).

**Opplegg:** Du bestemmer selv hvilke poster du vil finne i hvilken rekkefølge. Det eneste du må forholde deg til er hvor mange poster du må oppsøke for å få løpet godkjent. Alle starter samtidig, og kartet med påtrykkede poster deles ut i startøyeblikket (unntatt for dem under 13, de får kartet ved påmelding). Stempling med brikke på postene.

**Sted:** I Gaustadskogen. Start og mål øverst i Sognsvannsveien (Sognsvannsveien 53). Begrenset parkering, reise gjerne med sykkel eller kollektivt til Rikshospitalet/Gaustad.

**Kart:** Rikshospitalet, 1:5000, 2,5 m ekv. Revidert 2012.

**Terreng:** Dels lettløpt med plener og parkpreg, dels asfalt i blokkområder, men også til dels tett blandingsskog med undervegetasjon.

**Løyper:** De forskjellige klassene skal ta et bestemt antall poster, slik det er vist i tabellen under. Løypene vil, grunnet terrengets begrensede størrelse, være til dels betydelig kortere enn på vanlige Nordmarkskaruseller. Det estimeres at 20 poster vil utgjøre om lag 4 kilometers løping.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ant. Poster** | **Løype** | **Klasser** |
| 6 | 2,0 N | H/D-12N |
| 9 | 2,5 C | H/D10-12, H/D13-16N, H/D17N, nybegynner bedrift |
| 12 | Ekstra kort (3) og 3,5 B | H/D13-14, D17K, D55-59, D60-64, H/D65-69, H/D70-74, H75-79, D75-, H80- |
| 15 | Kort (4) | H/D15-16, H17K, H55-59, H60-64, D17-34 bedrift, D35-44, D45-49, D50-54 |
| 18 | Mellomlang (5) | H45-49, H50-54, D17-34 aktiv |
| 20 | Lang (6,5) | H17-34 aktiv, H17-34 bedrift, H35-44 |

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

**Påmelding/betaling:** Påmelding på stedet, påmelding åpner klokken 1700. All påmelding må være gjort senest klokken 1750! Husk brikke og nøyaktig beløp i penger; 30 kroner til og med 16 år, 100 kroner øvrige.

**Siste målgang:** Klokken 1900 begynner premieutdelingen, da må alle være i mål for å motta premier og klappe for vinnerne!

**Vis hensyn til turgåere, beboere og pass opp for biler! Ikke løp gjennom hekker og blomsterbed!**

**Løypelegger:** Finn Gjerull Rygh, finnrygh@gmail.com