



NORDMARKSKARUSELLEN 2008

Klubbene i Oslo vest innbyr også i år til løp i **NORDMARKSKARUSELLEN**. Karusellen har 6 løp hvor de fire beste løpene teller i sammenlagtsresultatet og som danner grunnlag for premieren. Løpene arrangeres i samarbeid med OBIK og har klasser felles for "aktive" og bedriftsløpere fra 35 år og oppover. Alle disse løperne er med i konkurranse om sammenlagtpremiering for Nordmarkskarusellen. Skal du delta i OBIK's poengløp men må melde seg på som bedriftsløper.

Det er spesielt lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge / parløp.

For nybegynnere og foreldre vil det være egen veiledning.

NB! Løpere i ungdomsklasser H/D 10-16 har anbefalt starttid 1730 – 1830.

For å unngå diskvalifikasjon må målgang skje før kl. 20.00.

Løpsdager:	Starttid:	Sted:	Arrangør:
Tor. 15. mai	16.30-18.30	Hemingsetra (Seterbakken), ved Frognerseteren	Heming/Njård
Tor. 22. mai	16.30-18.30	Korsvoll skole (Kart Sognsvann Øst)	Koll
Tor. 29. mai	16.30-18.30	Linderudkollen	Kjelsås
Tor. 21. aug.	16.30-18.30	Låkeberget i Maridalen	Nydalen
Tor. 28. aug.	16.30-18.30	Øvresetertjern ved Tryvann	OSI
Tor. 11. sept.	16.00-1830	Bunnen av Wyllerløypa (Kart Ringerikstjern)	Heming/Njård
Tor. 18. sept.	18.00	Ekstraløp med fellesstart fra Statens senter for ungdomspsykiatri, øverst i Sognsvannsveien med fellesstart kl. 18.00	Heming/Njård
	19.00	Premieutdeling for Nordmarkskarusellen.	Kjelsås

Se vår hjemmeside for eventuelle forandringer.

Klasser og løypelengder for "aktive" løpere:

H/D -12N (med mulighet for følge eller parløp)	2,0 km N
D 10-12, H 10-12, D 13-16 N, H 13-16 N, D 17N, H17N	2,5 km C
D 13-14, H 13-14	3,5 km B
D 17 kort	3,0 km A
D 15-16, H 15-16, H 17 kort	4,0 km A
D 17-34 Aktiv	5,0 km A
H 17-34 Aktiv	6,5 km A
Trim-klasse:	Velg selv din egen løype - tid tas - ingen premiering.

Klasser og løypelengder felles for bedriftsløpere og "aktive":

H 35-44	6,5 km A	D 35-44	4,0 km A
H 45-49, H 50-54	5,0 km A	D 45-54	4,0 km A
H 55-59, H 60-64	4,0 km A	D 55-64	3,0 km A
H 65-69, H70-74	3,0 km A	D 65-74	3,0 km A
H 75-79, H 80-	3,0 km A	D75-	3,0 km A

Klasser og løypelengder bare for bedriftsløpere:

H 17-34 Bedrift	6.5 km A	D 17-34 Bedrift	4.0 km A
Nybegynnerklasse bedrift for alle aldre og begge kjønn			2.5 km C

Premiering

10-16 år:	3/4 premiering av gjennomsnitt antall startende. De fire beste løpene teller. Deltagerpremie til de som har startet i minst fire løp.
17 år og eldre:	1/4 premiering av gjennomsnitt antall startende og der gjennomsnittet er over 4 løpere.
Påmelding:	Ved fremmøte.
Startkontingent:	Kr 30,- for klasser opp t.o.m H/D-16, Kr 50,- for øvrige klasser.
Kart:	Registrering av løpere skjer ved kartkjøp.
	Kartene leveres upreparerte, løperne tegner selv inn løype på samlingsplass.
Vask:	Våtklutmetoden.

Informasjon på internett: <http://www.nordmarkskarusellen.com>

VEL MØTT TIL POSTJAKT I NORDMARKA ! HUSK EKT-BRIKKE!

Heming/Njård Kjelsås Koll Nydalen OSI