

Velkommen til Nordmarkskarusellens Xtraløp med fellesstart!

Tid: Torsdag 18. september. Fellesstarten går nøyaktig 18:00. Påmelding fra 17:15.

Sted: Øverst i Sognsvannsveien. Ta av Ring3 til Rikshospitalet, ta til høyre i rundkjøringen rett før Rikshospitalet. Eventuelt ta bytrikk til Rikshospitalet, derfra 12 minutter å gå.

Konkurransesform: Fellesstart med postplukk. Det ligger 21 poster i terrenget. Løperne velger selv hvilke poster de vil ta, og i hvilken rekkefølge.

Tidtagning: Helt manuell. Stifteklammer på postene. Intet behov for brikke her, altså.

Startkontingent: Kroner 50 for voksne og 30 for barn (under 17).

Klasser/løyper:

H/D -12:	6 poster
H/D 13-14:	9 poster
H/D 15-16:	12 poster
H 17-44:	20 poster
H 45-54:	16 poster
H 55-64:	12 poster
H 65-:	9 poster
D 17-44:	16 poster
D 35-54:	12 poster
D 55-:	9 poster

Det er vanskelig å estimere løypelengder, siden hver løper lager sin egen løype, men alle vil antagelig løpe noe kortere enn i vanlig Nordmarkskarusell.

Kart: Rikshospitalet, 1:5000, 2,5 meter, sprintnorm. Utgitt 2005

Terreng: todelt – østre del gressletter, gangveier, institusjoner, vestre del blandingsskog med mange stier.

Det blir enkel resultatservice på stedet og på nett i etterkant.

Etter løpet, klokken 19:00, blir det premieutdeling for Nordmarkskarusellen.

I år satser vi på ferdig tegnede kart som fås i startøyeblikket, i hvert fall for de lengste løypene. Da må det planlegges under tidspress – og det gjør postplukk enda morsommere!

Vel møtt!

Heming/Njård o-lag
Finn Gjerull Rygh, løpsleder