



NORDMARKS

KARUSELLEN

NORDMARKSKARUSELLEN 2007

Klubbene i Oslo vest innbyr også i år til O-karusell med seks nær-o-løp i Nordmarka - med sammenlagt poengberegning hvor fire av seks løp teller. Løpene arrangeres i samarbeid med OBIK og har klasser felles for "aktive" og bedriftsløpere fra 35 år og oppover. Alle disse er med i konkurranse om sammenlagt premiering for Nordmarkskarusellen, men må melde seg på som bedriftsløper for å få poeng i OBIK's poengløp.

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:

Tor. 24. mai
Tor. 31. mai
Tor. 7. juni
Tor. 23. aug.
Tor. 30. aug.
Tor. 6. sept.
Tor. 20. sept.

Starttid:

16.30-18.30
16.30-18.30
16.30-18.30
16.30-18.30
16.30-18.30
16.00-18.30
18.00

Sted:

Korsvoll skole (Gate/park-orientering)
Tryvannstårnet
Bunnen av Wyllerløypa
Bogstad badebass
Sydenden av Sognsvann
Dausjømarka, fra Hønefoten
Ekstraløp med fellesstart fra Statens senter for ungdomspsykiatri, øverst i Sognsvannsveien med fellesstart kl. 18.00
Premieutdeling for Nordmarks-karusellen.

Arrangør:

Koll
OSI
Heming/Njård
Heming/Njård
Nydalen
Kjelsås
Heming/Njård

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 15-16, D 17 kort	3.0 km A
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	5.0 km A	D 45-54	4.0 km A
H 50-54	5.0 km A		
H 55-59	4.0 km A	D 55-64	3.0 km A
H 60-64	4.0 km A		
H 65-69	3.0 km A	D 65	3.0 km A
H 70-74	3.0 km A		
H 75	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:	Kartene leveres upreparerte, løperne tegner inn løype selv på samlingsplass. Registrering av løpere skjer ved kartkjøp.
Vask:	Våtklutmetoden.

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

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