

Kolbotn & Skimt O-lag inviterer til KM langdistanse for Akershus og Oslo O-krets lørdag 19. august 2006



Ås IL inviterer til KM stafett for AOOK og Østfold O-krets søndag 20. august 2006

4 løp i Trimtex Cup inngår også i KM langdistanse på lørdag

Felles for begge dager:

Fremmøte	Granerud Skytebane
Merket fra:	Fra Ski: krysset RV 152 og RV 154. Fra E 18: avkjøringen til Kråkstad
Parkering:	Langs vei – jorde. Ca. 500 – 1500 m å gå til samlingsplass
Kart:	Vientjern, 1:10.000, ekv. 5 m, utgitt 2006
Terreng:	Middels kupert – relativt lett fremkommelig
Første start:	Kl. 11.00
Småttroll:	Fra samlingsplass begge dager
Barneparkering	På samlingsplass begge dager
Vask	Våtklut

Kun for KM langdistanse lørdag 19.august.

Klasser og løypelengder (foreløpig med forbehold om endring av løypelengder)

D 10 *	1,5 km	D 19-20	5,5 km	H 10 *	1,5 km	H 19-20	8,0 km
D 11-12 *	2,0 km	D 21-	7,0 km	H 11-12 *	2,0 km	H 21-	11,0 km
D 11-12 N*	2,0 km	D 35-	5,5 km	H 11-12 N*	2,0 km	H 35-	8,0 km
D 13-14	4,0 km	D 40-	4,5 km	H 13-14	4,0 km	H 40-	7,0 km
D 13-16 N*	2,5 km	D 45-	4,0 km	H 13-16 N*	2,5 km	H 45-	7,0 km
D 13-16 C*	3,0 km	D 50-	4,0 km	H 13-16 C*	3,0 km	H 50-	5,5 km
D 15-16	4,0 km	D 55-	3,5 km	H 15-16	5,0 km	H 55-	5,0 km
D 17-18	5,0 km	D 60-	3,5 km	H 17-18	7,0 km	H 60-	4,5 km
D 17 N *	2,5 km	D 65-	3,5 km	H 17 N *	2,5 km	H 65-	4,0 km
D 17 C *	3,0 km	D 70-	3,0 km	H 17 C *	3,0 km	H 70-	3,5 km
D 17 AK*	4,0 km	D 75-	3,0 km	H 17 AK*	5,5 km	H 75-	3,0 km
		N Åpen*	1,5 km			N-Åpen*	1,5 km

Klasser merket med * er ikke KM klasser

Påmelding:	Via EntryOnline eller klubbvis på lister med EKT-nummer, som må være arrangøren i hende senest tirsdag 15. august kl.20.00. Husk å angi brikkenummer, ingen brikkeutleie. Adresse: Jon Færden, Bringebæråsen 4, 1412 Sofiemyr, tlf. 66 80 85 13. E-post: jon@kredinor.no
Etteranmelding	Til ovenstående adresse innen fredag 18. august kl. 19.00 eller på løpsdagen innen kl. 10.00.
Startkontingent	Løpere t.o.m 16 år kr. 60 / f.o.m 17 år kr. 100 Tillegg for etteranmelding/endring hhv kr. 30 og kr. 50. (ikke tillegg for løpere opp til 12 år). Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding
Premiering	KM –medaljer. Forøvrig premiering etter NOFs regler.
Løperbrikke:	EMIT løperbrikker. Brikkenummer oppgis ved påmelding.
Løpsleder:	Knut Krosby – mob 90 85 56 47 / e.post knut.krosby@hng.no
Løypelegger	Olav Johannessen
Kontrollør	Petter Fure, Oppsal IF

Kun for KM stafett søndag 20. august:

Klasser og løypelengder

D 13-16	4 km (B)	3 km (C)	4 km (B)
H 13-16	4 km (B)	3 km (C)	4 km (B)
D 17	5,5 km	4 km	5,5 km
H 17	8 km	5 km	8 km
D 150	3 km	3 km	3 km
H 150	4 km	4 km	4 km

Påmelding:	Via <i>Palisoft</i> http://nydalen.idrett.no/pmdb?arrid=139 eller klubbvis på lister med brikkenummer via e-post til ivar.maalen@umb.no senest tirsdag 15. august kl.20.00.
Etteranmelding	Til ovenstående adresse innen fredag 18. august kl. 19.00 eller på løpsdagen innen kl. 10.00.
Startkontingent	Kr. 200,- pr. lag for 13-16 år og kr. 300,- pr. lag f.o.m 17 år. Tillegg for etteranmelding hhv kr. 100,- og kr. 150,-. Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding
Premiering	KM – medaljer. Forøvrig premiering etter NOFs regler.
Løpsleder:	Ivar Maalen, 95887777, ivar.maalen@umb.no
Løypelegger	Gunnar Tenge
Kontrollør	Lars Evan Petterson, Kolbotn IL