



**Nydalens SK inviterer til  
Nordmarkskarussellen 2010, løp nr 6**

**OBIK, Poengløp nr 24**

**Torsdag 9.september**



**Samlingsplass**

Sandvolleyballbanen, SV hjørne av Sognsvann.

Parkering på offentlig parkeringsplass ved Sognsvann. Ca 5 minutter å gå fra parkering til samlingsplass på tursti / vei. Merket fra bommen.

**Offentlig kommunikasjon**

Sognsvannsbanen til Sognsvann.

**Påmelding og Start**

Påmelding ved fremmøte mellom 16.15 – 18.30. Mål stenger kl 20.00. EMIT brikker vil bli benyttet.

Påtegning av løyper selv.

400m på vei fra samlingsplass til start.

Startkontigent Kr. 40,- opp t.o.m. H/D-16. Kr. 60,- for øvrige klasser.

**Kart**

Idrettshøyskolen Vest, Nyutgitt 2010, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 meter.

Kartet er helt ferskt, synfart i 2010.

**Terreng**

Kupert nordmarksterreng / skråli med varierende løpbarhet. Løypelegger har tatt hensyn til terrenget ved løypeleggingen.

**Klasser / Løyper**

<b>Nivå</b>	<b>Lengde</b>	<b>Klasser</b>
A	6,6 km	H 17-34 Aktiv, H17-34, H35-44 og ÅL
A	5,1 km	H 15-16, D 17-34 Aktiv, H45-49, H50-54 og ÅM
A	3,9 km	D 15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54 og ÅK
A	3,1 km	H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75- og ÅE
B	3,4 km	D 13-14, H 13-14, BÅ
C	2,6 km	D 10-12, H 10-12, D 13-16N, H 13-16N, D 17N, H 17N, CÅ
N	2,1 km	H/D 12-N, NÅ

**Hovedfunksjoner**

Løpsleder: Helge Stubberud mob 922 66 947

Løypelegger: Andreas Erichsen