

Innbydelse til Nordmarkskarusellens ekstraløp!

Heming/Njård o-lag inviterer til o-løp torsdag 15. september 2011.

Velkommen til et uformelt, annerledes og morsomt orienteringsløp i høstskogen. Vi tilbyr fellesstart for alle klasser, og orientering etter postplukk-metoden. Vi har lagt ut 22 poster i skogs- og parkområdene rundt Rikshospitalet og Gaustad sykehus. Du velger selv hvilke av disse postene du skal ta (antallet bestemmes av klassen du løper i), og rekkefølgen du vil ta dem i. Førstemann i mål vinner.

Kart: Rikshospitalet, målestokk 1:5 000, ekvidistanse 5 meter, revidert 2011

Arena: Senter for psykiske helse barn og ungdom, øverst i Sognsvannsveien.

Start: Fellesstart kl. 1800, siste målgang kl. 1900

Parkering: Parkering på sykehusområdet eller langs Sognsvannsveien. Hit kommer du ved å kjøre til Rikshospitalet, og i siste rundkjøring før Rikshospitalet ta til høyre opp Sognsvannsveien, som du følger til enden.

Offentlig transport: Trikk 17 eller 18 til Rikshospitalet, deretter 10-15 minutter å gå opp langs Sognsvannsveien.

Startkontingent: Kr. 40,- for klasser opp til og med H/D 15-16, kr. 60,- for øvrige klasser

Klasse	antall poster
H17-34, H35-44	20
D17-34, H45-49, H50-54	16
D15-16, H15-16, H17 kort, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64	13
D13-14, H13-14, D17 kort, D55-59, D60-64, D65-69, D70-74, D75-, H65-69, H70-74, H75-79, H80-	11
D10-12, H10-12, D13-16N, H13-16N, D17N, H17N	7
H/D -12N	6

Løpsleder/løypelegger: Finn Gjerull Rygh, telefon 928 28 616

NB! Det benyttes gammeldagse stifteklemmer til stempling, og håndklokke til tidtagning.

Vel møtt i skogen!