



## NORDMARKSKARUSELLEN 2018

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». «Bedriftsløpere» kan være med i OBIK's poengløp, og 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:	Starttid:	Sted:	Arrangør:
Tor. 24. mai	16.30-18.30	Kollhytta, Sognsvann øst	Koll
Tor. 31. mai	16.30-18.30	Sognsvann (vestsiden)	Nydalen
Tor. 7. juni	16.30-18.30	Strømsdammen	Heming
Tor. 23. aug.	16.30-18.30	Linderudkollen	Kjelsås
Tor. 30. aug.	16.30-18.30	Solemskogen	Lillomarka
Tor. 6. sept.	16.30-18.30	Grinda / Korsvoll skole	Nydalen
Tor. 13. sept.	18.00	Ekstraløp (Postplukk løp med EKT) fra Statens senter for ungdomspsykiatri, øverst i Sognsvannsveien med fellesstart kl. 18.00 (Kart Rikshospitalet). Premieutdeling Nordmarkskarusellen kl. 19.00	Heming

Se vår eller OBIK's hjemmeside for eventuelle forandringer og tilleggsopplysninger om fremmøte og samlingsplass.

Klasser og løypelengder for «aktive» løpere under 35 år	
H/D-12N (med mulighet for følge)	2,0 km N
D 10-12, H 10-12,	2,5 km C
D 13-14, H 13-14,	3,0 km B
D 15-16, D 17-34, H15-16	4,0 km A (Mellomlang)
H 17-34	5,0 km A (Lang)

Klasser og løypelengder felles for bedriftsløpere og «aktive» løpere over 35 år			
H 35-44, H 45-49, H 50-54	5,0 km A (Lang)	D 35-44, D 45-49, D 50-54	4,0 km A (Mellomlang)
H 55-59, H 60-64	4,0 km A (Mellomlang)	D 55-59, D 60-64	3,0 km A (Kort)
H 65-69, H 70-74, H 75-79, H 80-	3,0 km A (Kort)	D 65-69, D 70-74, D 75-	3,0 km A (Kort)

Klasser og løypelengder bare for bedriftsløpere under 35 år			
H 17-34 Bedrift	5,0 km A (Lang)	D 17-34	4,0 km A (Mellomlang)

### Åpne klasser:

Det tilbys følgende åpne klasser: 2 km N, 2,5 km C, 3 km B (D Trim og H Trim), 3 km A, 4 km A, 5 km A
De åpne klassene er for alle løpere – menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre – som ikke kan eller vil starte i de aldersbestemte klassene. <b>Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.</b>

### Premiering og løpsinformasjon:

10-16 år:	¾ premiering av gjennomsnitt antall startende. De fire beste løperne teller. Deltagerpremie til løpere som har startet i minst fire løp.
17 år og eldre:	Ingen premiering.
Påmelding:	Ved fremmøte. Registrering skjer på samlingsplass ved kartkjøp.
Startkontingent:	Kr. 30,- for klasser opp t.o.m. H/D-16, Kr. 100,- for øvrige klasser.
Kart:	Løperne får ferdigtrykket kart med løyper inntegnet. Kart med løyper 2 km N, 2,5 km C legges ut på forhånd via Nordmarkskarusellens hjemmeside 3 dager før løpet.
Vask:	Våtklutmetoden

Informasjon på internett: <http://www.nordmarkskarusellen.com> og [www.obikorientering.no](http://www.obikorientering.no)

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

**Heming Kjelsås Koll Lillomarka Nydalen**