



Ålen Idrettslag

Spenstig. Trygt og Artugt



Innbydelse til 3. løp i **NØK-karusellen**

Onsdag 21. august 2019

Oppmøte: Holden Skistadion, merket fra FV 30. Parkering på parkeringsplass, rett ved avkjørsel fra FV 30 .

Arena: Holden Skistadion.

Start: Fri start mellom kl. 18.00-19.00. Startsted vest på skistadion

Kart: Ålen Vest utgitt 2002. Deler av terrenget resynfart 2016. 1:10 000, 5 m

| Klasser | Løypelengde og nivå |
|---|---------------------|
| D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, N-åpen, TRIM nybegynner | 1,5 km N |
| D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D2C, H2C, TRIM kort | 2,0 km C |
| D2,5A, H2,5A | 2,5 km A |
| D13-14, H13-14, D15-16, D15-20B, H15-20B, D3,5B, H3,5B, TRIM mellom | 3,5 km B |
| H15-16, D17-20, H17-20, D5,5A, H5,5A, TRIM lang | 5,5 km A |

Klassene N-åpen og TRIM-klassene har ikke rangering på resultatlisten.

Klassene: D/H2C, D/H 2,5A, D/H3,5B og D/H 5,5A er løypeklasser for alle f.o.m. 21 år.

Startnummer: Til alle deltagere til og med 16 år. Sjølbetjening.

Terreng: For de korteste løypene, lettløpt og oversiktlig terreng For de andre løypene, lettløpt med innslag av detaljrikt terreng.

Påmelding: Via Eventor innen 19.08.19 kl. 23.59. Etter dette til e-postadresse jonbreen@online.no eller tlf. 91739333. Husk å oppgi klasse og brikkenummer.

Startkontingent: Kr 50 pr. løper til og med 16 år. Kr 90 pr. løper fra og med 17 år. Lokale klubber faktureres i etterkant. Løpere utenom regionen betaler kontant ved oppmøte.

Premiering: Til alle til og med 12 år. For 13-20 år, sammenlagtpremiering ved sesongslutt.

Løpsansvarlig: Jon Inge Breen, tlf. 91739333 Vel møtt til hyggelig konkurranse i Ålen.

Ålen I.L.
Orienteringsgruppa

