

INNBYDELSE

NASJONAL PRE-O UNDER GROMLØPET SØNDAG 6. JUNI 2010

Inngår som som løp nr 9 i Norgescupen 2010

Sted: Langsetløkka på Kjelsås.

Merket fra: Ring 3 Storo

Parkering: Vi har plass til noen få HC-biler på samlingsplass. Evt behov for slik plass må angis ved påmelding. Øvrige deltakere må benytte ordinær P for Gromløpet, 400-1200 m å gå til TC. Utendørs samlingsplass i tilknytning til ordinært o-løp. HC-toalett på samlingsplass.

Arrangør: Lillomarka O-lag

Kart: Midtoddan 1:4000, 2,5m ekv. Pre-o revidert i 2009/2010.

Klasser: Pre-E	1,9km	Makstid ca 120min
Pre-A	1,7km	Makstid ca 110min
Pre-B	1,2km	Makstid ca 75min

Nøyaktige maksimaltider vil bli oppgitt i PM, samt på løpskartene.

NB: "Falske poster" kan forekomme i A-klassen.

Løyper: Grusveier (lysløypetraseèr) med moderate stigninger. Lett fremkommelighet. Evt skyvehjelp må medbringes av den enkelte. Hvis ikke MÅ arrangør varsles.

Start: Ca 600m til start. Kraftig nedoverbakke (litt steinete) til grusveien som fører til start. Her vil arrangør bidra med personell til sikring. Bevegelsehemmede som ønsker det kan bli kjørt med bil til der grusveien starter. Beregn god tid! Tidsposter etter målgang.

Start fra kl. 11.00. Fellesinformasjon kl. 10.30.

Løpsleder: Egil Sønsterudbråten

Løypelegger: Egil Sønsterudbråten

Kontrollør: Knut Ovesen, Lardal O-lag

Startavgifter: Deltakere 17 år og eldre Kr. 120,-

Deltakere under 17 år Kr. 60,-

Alle deltakeravgifter betales ved frammøte.

Påmelding: Via e-mail til egilson@start.no eller tlf: 92829439 innen tirsdag 1. juni 22.00.

Etteranmelding innen mulig mot 50% tillegg til ordinær startkontigent.

Premiering: I hht til NOF`s regler.

For fotorienterere som deltar i Gromløpet, og som ønsker å prøve Pre-O, vil det bli arrangert fellesstart i A-løypa kl 14.00 og E-løypa kl. 14.15. (Evt start etter nærmere avtale) Start og mål på samlingsplass. En glimrende anledning til å prøve Pre-O, gjør som regjerende Europamester Thierry Geourgiu, dette er glimrende kartlesningstrening!

Startkontigent kr50,-. Ingen premiering. Resultatoppsett vil bli produsert.

VEL MØTT TIL PRE-O I LILLOMARKA!