

Trøsken Idrettslag

Inviterer til Trøskenløpet søndag 16.8.2009



Fremmøte: Harehjellhytta, merket fra Rv114 ved Trøsken bru

Parkering: Ved samlingsplass

Klasser og ca. løypelengder: (Forbehold om sammenslåing av klasser)

N-åpen	1,5km N-nivå
D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N	2km N-nivå
D/H-10, D/H11-12, D/H13-16C	2,5km C-nivå
D/H17-C, Direkte 1	3km C-nivå
D/H13-14	3km B-nivå
H70, D60, D65, D70	3km A-nivå
D15-16, D17AK, H65, D45, D50, D55	3,5km A-nivå
H15-16, H17AK, H55, H60, D40	4km A-nivå
H45, H50, D35, Direkte 2	5km A-nivå
D17-18, D19-20, D21-, H35, H40	5,5km A-nivå
H17-18, H19-20, H21-	8km A-nivå

Start: Senior og junior klassene har fellesstart og samme løype! (Ingen gafling) D17-18, D19-20 og D21- starter kl.11.10. H17-18, H19-20 og H21- 11.20. Første start for øvrige klasser kl.11.00, N-åpen kan starte fra kl.10.00.

Kart: Kjerringåsen sør, 1:10 000, 5m ekv.

Tidtaking: Emit benyttes. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til sine løpere

Påmelding: Gjøres fortrinnsvis på Palisoft via vår hjemmeside.
<http://www.trosken.com>. Kan også sendes på mail til orientering@trosken.com

Påmeldingsavgift: D/H17- 110kr, etteranmeldingsgebyr 50kr. D/H-17 60kr, etteranmeldingsgebyr 30kr -16 år og 50kr 17år - . Småtroll 20kr. Ikke etteranmeldingsgebyr opp til 13 år.

Påmeldingsfrist: 10.08.2009

Etteranmelding: Frem til torsdag kveld kl.23:59 eller på løpsdagen frem til 10.00. På løpsdagen kun på samlingsplass. Har også 2 direkte løyper.

Premiering: Etter NOFs regler

Barnepark: På samlingsplass

Vask: Våtklutmetoden

Løpsleder: Tina Hæren

Løypelegger: Vidar Nordli

Velkommen

www.trosken.com