

ORKDAL/GAULDAL -KARUSELLEN 2009

LØPSOPPLYSNINGER

Terminliste 2009: 20.mai: Klæbu (sprint) + 27.mai: Orkanger + 3. juni: Melhus (mellomdistanse) + 24.juni: Krokstadøra (mellomd./sprint) + 19.august: Gaula + 26.august: Børsa + 12.september: Leik (stafett).

Premieutdeling for OG-karusellen 2009 legges til O-sonestafetten 12.september som arrangeres av Leik.

LØYPER OG KLASSER

Nivå	Normal	M.dist.	Sprint	Klasser
A/B	5,5 km	3,0 km	2,0 km	H 19-44
A/B	4,0 km	2,2 km	1,5 km	H 45-54 + H 17-18
B	3,0 km	1,8 km	1,3 km	D 15-49 + H 15-16 + H 55-64
B	2,0 km	1,2 km	1,0 km	D 50-64 + D/H 13-14 + H 65-74
C	2,0 km	1,1 km	0,9 km	D/H -12 + D/H 13-C + D65- +H 75-
N	1,5 km	1,5 km	1,0 km	Nybegynner

*Løpere kan fritt stille i ulike løyper gjennom sesongen, men bare løpere som minst løper den løypelengda/vanskelighetsgraden som er påkrevd (se tabell over) er med i den ordinære poengberegninga. Alle løpere som fullfører ei løype får ett poeng.

* Det oppfordres til at løpere ikke stiller mer enn ett år i "opptrykksklasser" (N og C-løyper) før de løper i sine ordinære klasser. Dersom ikke må løperen stille i TRIM. Dette gjelder ikke unge nybegynnere.

* Alle fyller ut startkort med (og bruk trebokstaver!): 1)*Navn* – 2)*Klubb* – 3)*Løype* (Trimmere krysser av for TRIM!) - 4)*Brikkenummer*.

* Startkontingent:

Ordinære løp: D/H - 16 = kr. 20,-

D/H 17 - = kr. 40,-

Stafett: kr. 90,- pr.lag (3x30,-)

Fellesstart på stafettdagen: kr. 30,- pr. deltager.