

ORKDAL/GAULDAL -KARUSELLEN 2010

LØPSOPPLYSNINGER

Terminliste 2010: 26.mai: Krokstadøra + 2.juni: Børsa + 16. juni: Leik (mellomdistanse) + 18.august: Klæbu + 25.august: Orkanger + 1.september: Gaula (mellomdistanse) + 11.september: Melhus (stafett).

Premieutdeling for OG-karusellen 2010 legges til O-sonestafetten 11.september som arrangeres av Melhus.

LØYPER OG KLASSER

Nivå Normal Mellomdist. Klasser

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

*** På samlingsplass før løpet tar alle løpere med sin brikke og går til sekretariatet og blir registrert med navn – klubb – løype – brikkenummer. Kart o.a. blir så delt ut etter registreringa. NB! Bruk helst samme brikke hele sesongen! Arrangøren vil ha utleiebrikker tilgjengelig.**

* Startkontingent:

Ordinære løp: D/H - 16 = kr. 20,-

D/H 17 - = kr. 50,-

Stafett: kr. 120,- pr.lag (3x40,-)

Fellesstart på stafettdagen: kr. 40,- pr. deltager.

Nybegynnere på stafettdagen: Gratis.