

IL Tyrving inviterer til

KM sprint for Akershus og Oslo O-krets

Med innlagt *Trimtex-Cup* for D/H13-16



Lørdag 6. september 2008



Frammøte/parkering:

Høvikbanen på Høvik. Merket fra E18-avkjøring på Høvik. Parkering nær samlingsplass.
Ingen parkeringsavgift.

Kart:

Veritasskogen 1:5000, 2m ekv, utgitt i 2007. Kartet ble kåret til Årets Sprintkart under O-gallaen i november 2007.

Terreng:

Detaljrikt, stifylt nærterreng med innslag av parkområder og veier. Kupert med flate partier.

Første start:

Kl 1100. Avstand 300 meter fra samlingsplass

Klasser og løyper:

KM-klasser:

H 21-	2.7 km
D 21-, H 19-20	2.5 km
D 19-20, H 17-18	2.4 km
D 17-18, H 15-16	2.3 km
D 15-16, H 13-14	2.2 km
D 13-14	2.1 km

Øvrige klasser:

H 40	2.5 km
D 40, H 50	2.4 km
D 50, H 60	2.3 km
D 60	2.2 km
D -12, H -12	2.1 km
Nybegynner	2.0 km

Premiering:

Etter NOF og AOOK sine regler.

Påmeldingsavgift:

D/H -17 kr 135,-

D/H 17- kr 85,-

Tillegg for etteranmelding hhv. kr 50,- og kr 30,-. Klubbene faktureres i etterkant.

Påmelding:

Primært internett: www.tyrving.idrett.no/o/ Alternativt på e-post til henning@tyrving.idrett.no
Påmeldingsfrist *mandag 1. september*.

Etteranmelding på nett frem til 5. september kl 2000, eller på telefon 93208067 til Henning Spjelkavik. Deretter kun på samlingsplass inntil 1t før start.

Kvitteringssystem:

EMIT-brikker benyttes. Brikkenummer oppgis ved påmelding. Brikkeleie kr 20.

Løpsleder/Løypelegger:

Inge Gunnes (45401711)/Olav Nipen.

Dusj:

Ja, i klubbhus på samlingsplass

Barnepark:

Ja

Småttoll:

Startkontingent kr 20,-.

Kontrollør:

Jan Arild Johnsen

Informasjon:

www.tyrving.idrett.no

din baker
- gled deg ...

