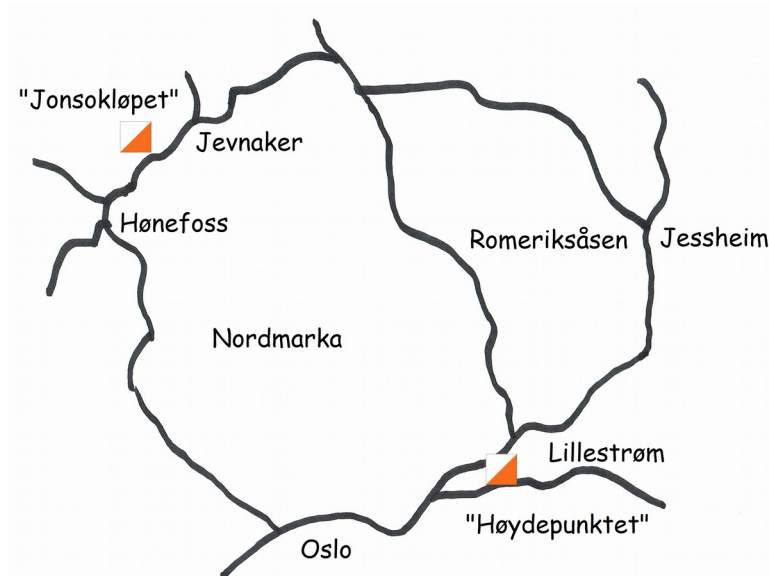


18.-19.juni 2016

Opplev en unik o-helg ved å kombinere Romerike og Ringerike samme helg!



Lørdag 18.juni 2016:

Romerike

«Høydepunktet» med Trimtex-cup

Arrangør: Østmarka OK

Gangavstand fra Strømmen togstasjon



TRIMTEX



Søndag 19.juni 2016:

Ringerike

«Jonsokløpet»

Arrangør: Fossekalen IL

Eggemoen mellom Hønefoss og Jevnaker

Premie til sammenlagtvinnerne etter 2 dager i klassene
H/D13-14 og H/D15-16.



ØSTMARKA OK inviterer til HØYDEPUNKTET mellomdistanse og TRIMTEX-CUP lørdag 18.juni 2016

(oppdatert 22.mai 2016)

TRIMTEX

Frammøte og parkering: Bråtejordet skole (Skedsmo kommune). Parkering på Strømmen togstasjon (ta toget!). 10 minutter å gå fra Strømmen togstasjon.

Kart: Skjettenkollen, målestokk 1:10 000 og 1:7 500, ekvidistanse 5 m, revidert 2016

Terreng: Detaljrikt nærterreng med mye stier. Stort sett god løpbarhet, men også partier med tettere skog. Varierende kupering.

Påmelding: Via Eventor inntil mandag 13. juni 23:59. Etteranmelding inntil torsdag 16. juni kl 20:00. Det er mulig å melde seg på direkteløyper under arrangementet.

Første start kl 11.00. Alle N-klasser og direkteløyper har valgfri starttid mellom kl 11.00-12.00. N-åpen kan starte fra 10.00. Det er 1000m å gå til start for de korte N-løypene, øvrige inntil 1500m å gå til start. Flat sti/vei til start.

Klasser og løypelengder*

Nivå	Lengde	Klasser	Målestokk
N	1,6 km	N-åpen, D11-12N, H11-12N, Direkte N	1:7 500
N	1,9 km	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N	1:7 500
C	1,9 km	D10, H10, D11-12, H11-12	1:7 500
C	2,3 km	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C, Direkte C	1:7 500
B	2,7 km	D13-14, D15-16B, D17B	1:10 000
B	2,9 km	H13-14, H15-16B, H17B, Direkte B	1:10 000
A	2,7 km	D60, D65, D70, H70, D75, H75, D80, H80	1:7 500
A	2,9 km	D45, D50, D55, H55, H60, H65	1:7 500
A	3,2 km	D15-16	1:10 000
A	3,5 km	H15-16	1:10 000
A	3,9 km	D17-18, D35, D40, H50	1:10 000
A	4,3 km	H17-18, D19-, H40, H45, Direkte A	1:10 000
A	5,4 km	H19-, H35	1:10 000

* Løypelengder vil kunne justeres noe. Arrangøren forbeholder seg retten til å slå sammen klasser ved liten deltakelse.

Trimtex-cup: Løpet er det 6.løpet i Trimtex-cup for D/H13-14 og D/H15-16.

Startkontingent: D/H-16: kr. 70, D/H17-: kr 120, Brikkeleie: kr 30 (begrenset antall)

Etteranmeldingsavgift og endringstillegg: D/H-12 kr 0, D/H-16 kr 30, D/H17- kr 55. Klubbene etterfaktureres.

Stempling: Emit

Småttroll: På samlingsplass, kr. 30,-

Barneparkering: På samlingsplass for barn over 2 år.

Salg: Salg av kaffe, brus, kaker/vafler, pølser og hamburgere på samlingsplass. Vi har betalingsterminal.

Premiering: Til alle i N-åpen og D/H-12, 1/3 til D/H13-16, 1/8 i D/H17-18, klassevinnerne i H/D19-. Ikke premier i øvrige klasser. Det vil bli delt ut fine gavepremier fra Skogstad Sport, Metro og Interflora på Strømmen Storsenter!

Vask: Våtklutmetoden

Løypelegger: Trond Kortner

Løpsleder: Knut Edvard Helland (tlf: 41523916) og Heidi Vogt (tlf.: 45219154)

TD: Idar Brekke

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/994597070622052>



FOSSEKALLEN IL innbyr til JONSOKLØPET søndag 19. juni 2016 på Eggemoen

Klasser og løyper

Løype		Klasser
N-nivå 1	1,5	N- åpen, D11-12 N, H11-12 N, D 13-16N, H 13-16 N, D 17-N, H 17-N
C-nivå 2	2,0	D – 10, H – 10, D11-12, H11-12, D13-16 C, H13-16 C
3	3,0	D17- C, H17- C
B- nivå 4	3,0	D13-14, H13-14,
A-nivå 5	2,5	D 65-, D 70-, D 75-, D 80-, H 70-, H 75-, H 80-, H85-
6	3,5	D 15-16, D 50-, D 17-K, D 60, H 60-, H 65-
7	4,0	D 17-18, H 15-16, D 40, H 50-, H 17-K
8	4,5	D 21-, H40-, H 17-18, D19-20
9	6,0	H 21-, H19-20

Løypelengde kan bli justert med +/- 10 % Avhengig av deltakelse kan klasser bli delt/slått sammen

Frammøte og parkering: Lunneplassen på Eggemoen, merka fra E 16 mellom Hønefoss og Jevnaker. Fra Hønefoss sentrum ca. 5 km. Parkering innerst på Eggemoen ved (Marigårdspensen). Fra parkering 5 - 10 min. å gå på vei/sti til samlingsplass.

Første start kl. 11.00 (fri start N- klasser fra 10.00). Start for alle ca. 10 min å gå fra samlingsplass

Kart og terreng: Kart Eggemoen – Hensmoen i målestokk 1:10.000, utgitt 2015, målestokk 1:7.500 for løype 1 og 5, 1:10.000 for øvrige klasser, ekvidistanse 5 m.

Terrenget: Alt fra lettløpt, sti fylt, småkupert furumo med noe bratter og søkk, til skråli med krevende o-terreng.

Påmelding: Ordinær påmelding via Eventor innen mandag 13. juni.

Etteranmelding: fram til torsdag 16. juni kl. 24.00 deretter på e-post: mahekje@online.no. Kontaktperson: Marit Kjemperud – telefon 92 29 18 33. Løpsdagen kun på samlingsplass inntil en time før start, ikke på e-post.

Startkontingent: D/H-16: kr. 70, D/H17-: kr 120, Brikkeleie: kr 30, (begrenset antall)

Etteranmeldingsavgift og endringstillegg: D/H-12 kr 0, D/H-16 kr 30, D/H17- kr 55. Klubbene etterfaktureres for faktiske kostnader.

Tidtakingssystem: EMIT (Brikkesys)

Premiering: Til alle – 12, 1/3 til 13-16, 1/8 i øvrige klasser. **Premie til sammenlagt vinnerne etter 2 dager i klassene D/H13-14 og D/H15-16.**

Småttroll: Startkontingent for småttroll kr. 30,-

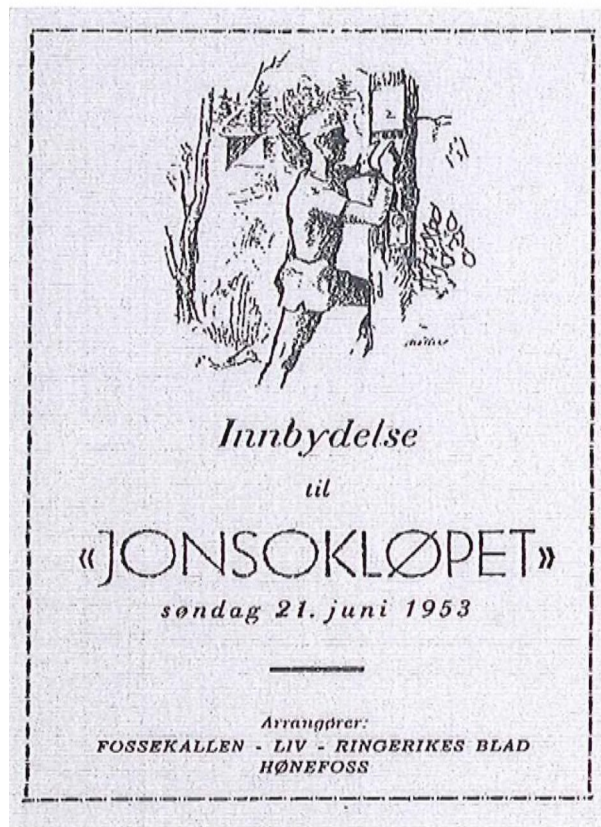
Barneparkering: Meld behov i påmeldingen!

Vask: Våtklut

Salg: Pølser, kaker, kaffe, brus m.m.

Løpsledelse: Løpsleder: Veronica Kjemperud
Løypelegger: Tom Bondehagen og Ole Nyhagen
TD: Leif Roger Hultgreen (Viul OK/Ringerike OL)

FOSSEKALLEN IL ORIENTERING



Innbydelsen til det første Jonsok-løpet 21. juni 1953.

Skogstad Sport støtter «Høydepunktet» og Østmarka OK:

SKOGSTAD[®] 

www.skogstadssport.no