

For  
tredje  
gang

**Lørdag 11.10** kan du gjøre treningsturen spesiell!

# LILLOMARKA NORD/SØR

Bli med på **enkel** langdistanse-O

**START:**  
Snippen- merket  
fra stasjonen

Denne  
dagen er det  
fysiske  
viktigere enn  
o-ferdighetene!

Lørdag  
11. oktober

Vi følger  
opp fra 2012  
og 2013

To løyper:  
10 km eller  
15 km

## LØYPER:

10 km C-nivå, enkel orientering med veivalg, hovedsaklig langs sti.  
15 km B-nivå - enkel orientering med veivalgsmuligheter. Mest stiløping.

**KLASSER:** I utgangspunktet bare løypeklasser, men påmeldingen vil avgjøre.

**KART:** Flere kart benyttes - Nydalens NM kart 2012 og Lillomarkas kart.  
Alle i 1 : 10 000 - dvs 1 cm på kartet = 100 meter i terrenget.

**START:** Fellesstart 11.00 ca 1 km fra Snippen stasjon, merket fra stasjonen.

**ANKOMST:** Ta toget!  
(dårlige P-forhold)  
Avgang fra Oslo s 9.42 (Grefsen 9.55)  
ankomst Snippen 10.01.

**TIDTAKing:** Emit-brikker. Kan lånes, meld fra om behov ved påmelding.

**TØY:** Oppvarmingstøy fraktes til mål.

**DRIKKE:** En væskestasjon på begge løyper.

**SPØRSMÅL?** Jens O. Kløvrud 913 22 532  
Vidar Benjaminsen 932 04 790

**PÅMELDING** via Eventor

» TRYKK HER - og meld deg på!  
- eller på mail jok@pangroup.com

**FRIST:** Torsdag 9. oktober. Også mulig etteranmelding på start - til kartbunken er tom.

**STARTKONTIGENT:** 50 kroner for LOL-medlemmer, 100 kroner for andre.  
Betales kontant ved start.

Hvor går  
løypa i år?  
Det får du  
se på start.



- Lillomarka O-lag gjør som i fjor og utfordrer til langtur-orientering tvers gjennom Lillomarka - 11. oktober.
- Fellesstart fra **Snippen-området**, deretter gjennom Lillomarka, alene med ENKLE utfordringer med kart og kompass - eller i sosialt fellesskap - det er opp til deg.



VÆSKESTASJON 2013



FOR DE  
YNGSTE

For gruppa 12 år og yngre arrangeres langdistanse rundt Alunsjøen med innkomst Lillostua. (Egen innbydelse).

**GRILLPØLSER** og **SAFT** serves ved innkomst!

**MÅL:**  
Lillostua