



Tour of Lillomarka

Våren 2015 - for alle fra 11 år og oppover

Hva er Tour of Lillomarka?

Tour of Lillomarka er et treningsløp hvor ALLE kan delta. 11-12 åringer, TNT, junior, senior, veteraner og **ikke minst foreldre**. Gaupene vil fortsette med sine onsdagstreninger, men for foreldre som har lyst til å prøve orientering er dette en ypperlig mulighet.

Løyper/Klasser

4-4,5 km A-nivå, 3-3,5 km B-nivå og 2-2,5 km C-nivå. Er du usikker på hvilken du bør løpe vil det være noen som kan hjelpe deg å velge riktig. Tidtakning med Emit.

Det er en herre- og en dameklasse i hver av de tre løypene.

Når og hvor?

Mandag 20.4 - Lill-o-stua 18.00 - Andrine/Kristin B

Mandag 27.4 - Romsås kirke 18.00 - ArneD

Mandag 4.5 - Grefsenkleiva bunn alpinbakke 18.00 - Mini/Jon Ivar

Mandag 11.5 - Lill-o-stua 18.00 - Truls og Sara

Mandag 18.5 - Bjørndalen, Skytta 18.00 - Ingvild F og Hedda

Mandag 1.6 - Trollvann 18.00 - Ingvild W/ Tone

Mandag 8.6 - Bjørndalen, Skytta 18.00 - Matt/Elin

Mandag 15.6 - Isdammen, Årvoll 18.00 - Svein/Morten H

Fri start mellom 18.00 og 18.45.

Påmelding

via <http://eventor.orientering.no/Events> før kl.12.00 på løpsdagen (for å dimensjonere kart og for å lære evt. nye til å bruke eventor)

Startkontingent

Gratis for medlemmer av Lillomarka O-lag. Kr.50,- for andre, som betales kontant på løpsdagen.

Poengsystem

Vinneren av sin klasse får 1000 poeng, deretter trekkes 1 poeng per 3. sekund osv. Alle som fullfører får minimum 200 poeng. Disk eller brutt gir 100 poeng (for forsøket).

Sammenlagtpræmier

Selv om dette er uhøytidelig treningsløp benytter vi oss av muligheten til å dele ut noen præmier. Det vil bli præmier til de tre beste i alle klasser - basert på 4 beste løp i en og samme klasse.

Ta med

Kompass, EMIT brikke (vi har også til utlån) og godt humør.



8

**mandager
18.00-18.40**

**Vi håper å
se DEG
på start!**

**Velkommen til nok en
spennende utgave av Touren!**