

PM etp. 2 Vinter-Tiomila

”Røverkollen by Night”

Onsdag 11. november 2009

Andre løp i Vinter-Tiomila arrangeres av Lillomarka O-lag i østre del av Lillomarka. Vi gjør oppmerksom på at Lillomarka har klubbkveld i etterkant av løpet for sine medlemmer.

[Sport8](#) har salg av sportsutstyr før og etter løpet og dette er tilgjengelig for alle deltakere. Sport 8 stiller blant annet med ferdig ladede lykter i alle prisklasser.

Frammøte: Grorud ILs klubbhus, Grorudveien 7. [Se kart](#)
Innsjekk: Frammøte senest kl 1730
Registrering: Sjekk ditt brikkenummer og evt. endre dette ved henvendelse til løpskontor.
Etteranmelding: Mulig så lenge det er kart tilgjengelig. Henvendelse løpskontoret.

Warm Up kart: Oppvarmingskart som viser veien til start fås i løpskontoret.
Til start: Ikke merket til start. 1,3 km til start langs asfalt. Ta med oppvarmingskart.
2 km N-nivå har fri start på samlingsplass mellom 18.00-18.30.

Starttider: 8 km fellesstart kl.18.00
4,5 km fellesstart kl.18.05
3,3 km fellesstart kl.18.10

Klasser/ Løyper:	Herrer Vinter-Tiomila	8,0 km m/sommerfuglgafling + gaflet 1. post
	Damer Vinter-Tiomila	4,5 km m/sommerfuglgafling + gaflet 1. post
	Veteran 35+ Vinter-Tiomila	4,5 km m/sommerfuglgafling + gaflet 1. post
	Ungdom 13-16 Vinter-Tiomila	3,3 km B-nivå (parløp etter ønske)
	Åpen A-kort	4,5 km m/sommerfuglgafling + gaflet 1. post
	Åpen B	3,3 km B-nivå (parløp etter ønske)
	N-åpen	2,0 km N-nivå (parløp etter ønske)
	Superveteran (70+)	2,0 km N-nivå

Gaflingen på 1. post i enkelte klasser er en spredningsmetode som tillates for dette løpet.

Terreng: Kupert til grovkupert vekslende terreng, med relativt grei framkommelighet. Siste del av løypene går i parkområde.
Vær forsiktig. Se opp for biler ved kryssing eller løping på småveiene.

Kart: Røverkollen, 1: 10 000, 5 m. Printet og lagt i plast.

Garderobe: Ja, med dusj. Sko skal tas av utenfor!!!!

Poster: Emit og stavrefleks. EKT (så husk brikke!). Stempling på mållinja.

Startkontingent: Det er en startkontingent på kr 60,-. Faktura sendes i etterkant til klubb. ”Privatløpere” betaler på løpsdagen.

Løpsleder: Vidar Benjaminsen, b-sats@online.no

Vel møtt!