

# Nydalens SK inviterer til KM Sprint 2010 for Akershus og Oslo O-krets



## Onsdag 1. september

### Samlingsplass

Kollbanen ved Sognsvann.

Parkering på offentlig parkeringsplass ved Sognsvann. Ca 10 minutter å gå fra parkering til samlingsplass på tursti / vei.

### Merket fra

Følg veiskilt fra Ring 3 ved Ullevål til Sognsvann, ca 2 km fra Ring 3.

### Offentlig kommunikasjon

Sognsvannsbanen til Sognsvann. Merket til samlingsplass 100 meter nord for T-Banestasjonen.

### Start

Første ordinære start kl 18.00

Start på samlingsplass.

Klasser uten tidtagning kan starte fra kl 17.00

### Kart

Korsvoll, revidert 2010, målestokk 1:5 000, ekvidistanse 2,5 m.

### Terreng

Deler av terrenget er småkupert skogsterreng med mye stier. For det meste god løpbarhet. Øvrige del av terreng er villaområder med veier. Det er mye stier og veier i terrenget med til dels stor trafikk av turgåere og syklister. Vis varsomhet, spesielt ved kryssing av hovedstiene og veiene!

### Klasser / Løyper

KM Klasser	Lengde		Øvrige klasser	Lengde
H 21	3,0		H 40	2,9
H 19-20	3,0		H 50	2,8
H 17-18	3,0		H 60	1,9
H 15-16	2,8		H 11-12	1,8
H 13-14	1,9		D 40	2,3
D 21	2,9		D 50	1,9
D 19-20	2,9		D 60	1,8
D 17-18	2,9		D 11-12	1,8
D 15-16	2,8		N-Åpen	1,8
D 13-14	1,9			

For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 inngår løpet i Trimtex-cup.

### Premiering

Premier til alle tom 12 år. 1/3 premiering 13-16 år. Premie til klassevinnere > 17 år.

KM medaljer i KM klasser.

### Påmelding

Online påmelding, se <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1327>

Påmeldingsfrist er søndag 29.august kl. 23.59. Deretter etteranmelding på samme adresse innen tirsdag 31.8 kl 18.00, eventuelt på løpsdagen inntil kl 17.30. Oppgi EMIT brikkenummer

ved påmelding.

NB! Det er ikke mulig å leie EKT-brikker fra arrangør. De som ikke har egen brikke, må leie/låne fra egen klubb.

### **Startkontingent**

Løpere t.o.m. 16 år: kr 60,-

Løpere f.o.m. 17 år: kr 110,-

Tillegg for etteranmelding hhv. kr 30,-/55,- Ingen tilleggsavgifter for løpere under 12 år. Startkontingenter faktureres klubbene etter løpet.

### **Endring**

Avgift kr 20,- påløper ved endring av brikkenummer på løpsdagen. Betales kontant.

### **Hovedfunksjoner**

Løpsleder: Helge Stubberud mob 922 66 947

Løypeleggere: Berit Sofie og Jo Wicklund

Teknisk delegert: TBD

### **Velkommen til Kollbanen**

For de som har krefter igjen etter KM Sprint inviterer eier av Kollbanen, IL Koll til



Lørdag 4.september ([www.koll.no](http://www.koll.no))