

IL SISO OG B&OI ORIENTERING INVITERER TIL KM-HELG MED 3 LØP I SØRFOLD OG BODØ 11-13. JUNI.2010

FELLES FOR ALLE LØPENDE:

Påmelding: via kretsens hjemmeside www.nook.no eller til tore.jakola@nordea.no innen 8 juni. Kl.23.59

Startkontingent pr. løp: kr. 100 for voksne, kr. 50 for barn inntil 16 år. Innkreves klubbvis i etterkant.

Etteranmelding: Inntil 1 time før start mot ekstra gebyr kr. 50.

Tidtaking: Emit EKT system. Brikke kan leies for kr. 20.

Premiering: I henhold til NOOKs og Saltendiltens regler. Umiddelbart etter løpene.

Dusj: Våtclut

Vi planlegger et sosialt opplegg i Bodøområdet lørdags ettermiddag/kveld.

FREDAG 11. JUNI 2010: KM-SPRINT ARRANGØR: IL SISO

Oppmøte kl. 18.30 Straumen skole, Sørfold. Første start kl. 19.30.

Kart: 1:5000

Løpsleder: Erling Pedersen,

Løypelegger: Erling Pedersen

Løyper:

ca. 2,7 km **H1-7**

ca. 2,2 km **H15-16, D17-, H45-**

ca. 2,0 km **D13-14, D15-16, D45-, D55-, D65-, D75-, D17-B H13-14,H55-, H65-, H75-, H17-B**

ca. 1,5 km D11-12, H11-12, DH13-16C, Trim

ca. 1,0 km N-åpen, D-10, H-10

Klasser som det kåres kretsmester i er uthevet

LØRDAG 12. JUNI: SALTENDILTEN / KM-ULTRALANG. ARRANGØR : B&OI

Oppmøte kl.11.00 parkeringsplass/samlingsplass Kålhuskrysset v/Soløyvannet . Merkes fra rundkjøring på Bertnes. Ca. 2 km til start fra samlingsplass

Første start kl. 12.00.

Kart: 1:10000 og 1:12500

Mat og drikkepost i løypa.

Løpsleder: Tore Jakola, tore.jakola@nordea.no

Løpelegger: Arild Hegreberg

Løyper:

1 ca. 15 km **H21-, H35-**

2 ca. 11 km **D21-, D35-, H17-20, H45-**

3 ca. 8 km **D17-20, D45-, H15-16 H55-, H17-AK**

4 ca. 6 km **D15-16, D55-, D17-AK, H65-**

5 ca. 4,5 km **D13-14, H13-14, D65-, D75-, H75-, DH17-B,**

6 ca. 3,5 km D11-12, H11-12, DH13-16C

7 ca. 2,0 km D-10, H-10, N-åpen

Trimklasse i valgfri løype med start mellom kl.12.00 og 12.15

SØNDAG 13. JUNI: KM-MELLOMLANG. ARRANGØR : B&OI

Oppmøte kl.10.00 parkeringsplass/samlingsplass Kålhuskrysset v/Soløyvannet . Merkes fra rundkjøring på Bertnes. Inntil 600m til start fra samlingsplass

Første start kl. 11.00.

Kart: 1:10000 og 1:7500

Løpsleder: Tore Jakola, tore.jakola@nordea.no

Løpelegger: Carl Bjørseth

Løyper:

1 ca. 4,2 km **H17-,**

2 ca. 3,3 km **D17-, H15-16, H45-**

3 ca. 2,8 km **D15-16, D45-, D55-, H55-, H65-**

4 ca. 2,3 km **D13-14, D65-, D75-, D17-B, H13-14, H75-, H17-B**

5 ca. 1,9 km D11-12, H11-12, DH13-16C

6 ca. 1,5 km D-10, H-10, N-åpen

VELKOMMEN