

SPAREBANKKARUSELLEN

2011

DATO	STED	ARRANGØR	TYPE LØP	LØYPELEGGER
27.04	Fetsund lenser	FET O-LAG	Sprint	
30.04	Eksismoa	OK ØST	Normal	B.Tollefsen
04.05	Hvaltjern	FET O-LAG	Normal	
11.05	Dingsrud	OK ØST	Normal	E.Råheim
18.05	Rømskog	RØMSKOG IL	Normal	
25.05	Momoen	OK ØST	Normal	Ø.Eriksen, T.Olberg
28.05	Setskog, Sætra	OK ØST	Langdistanse Klubbmesterskap	H.M.Ødegaard
01.06	Setskog	OK ØST	Normal	A.Roen
08.06	Hvaltjern	FET O-LAG	Normal FET og AHR mesterskap	
10.08	Rømskog	RØMSKOG IL	Normal	
17.08	Hvaltjern	FET O-LAG	Kort Klubbmesterskap	
21.08	Rømskog	RØMSKOG IL	Normal	
31.08	Hemnes	OK ØST	Normal	I.Krogh?/K.Langsrud?

VIKTIG FOR LØYPELEGGERE:

I vanlige karuselløp, normal, skal det være 3 løypealternativ

Lang løype skal være på ca 4,5 km med A-nivå.

Mellomløype skal være på ca 2,7 km med B/C-nivå

Kort løype på ca 1,5-2,0 km skal ha nybegynnernivå, dvs. meget lett med oppfangende lederlinjer. Merk gjerne der det kan være dårlig kartkvalitet eller dårlige lederlinjer.

Det er viktig å følge denne henstillingen for at ikke unge løpere skal gi seg.

Vi må også ta hensyn til de litt eldre med tanke på løypelengde i mellomløypa. Det er stort sett løp på kveldstid der mørket stiller krav til syn og de fleste ønsker ikke å "leite" etter poster med A-nivå i mellomløypa.

Startkontingent: Kr.30.-

Kåring av årets karuselløper i hver løype

Øyvind Eriksen vil komme med en fyldigere liste for karusellen som deles ut på første karuselløp.

Hilsen

OK ØST Aurskog-Høland