



PM

RINGERIKSLØPET OG JONSOKLØPET 19. og 20. juni 2010



Ringerike o-lag ønsker vel møtt!

Frammøte og parkering: Ringkollen; - merka fra Klekken, på rv 241 mellom Norderhov og Jevnaker, derfra 7 km. Bomvei kr 30. Parkering ca 5 min fra samlingsplass.

Kart og terreng:

Kart Ringkollen, revidert 2008/2009, målestokk 1:10.000, ekv 5 m

Middels kupert skogsterreng som består av gran og furuskog med en del myrer, men terrenget har også litt innslag av ung bjørkeskog. Løpbarheten på myrene varierer fra våte og tunge til tørre og lettløpte. I enkelte områder er det mye dyretråkk. Noen av disse er tegnet inn som utydelig sti, mens andre mindre tråkk ikke er tatt med. Avslutningen av løypene går begge dager igjennom et strikt område. En liten sti som enkelte løyper kommer i kontakt med i lørdagens løp, er merka med gule merkebånd.

Lagsposer:

Lagsposene inneholder PM, startliste for klubben, back-up-lapper, og kart til løpere i klassene N- åpen, D11-12 N, H11-12 N, D 13-16N, H 13-16 N, D 17-N, H 17-N, D – 10, H – 10, D11-12, H11-12, D13-16 C, H13-16 C

Første start lørdag 19. juni kl 13.00 og søndag 20. juni, kl 11.00.

N-Åpen kan starte 1 time tidligere begge dager (dvs fra hhv 12.00 og 10.00).

Det er to starter både lørdag og søndag.

Lørdag:

Start 1: løype 3-9: 600 m til start merka med blå/hvite bånd fra nord på samlingsplass

Start 2: løype 1-2: 400 m til start merka med gule bånd fra nord på samlingsplass

Søndag:

Start 1: Løype 3-9: 1.000 m til start merka med blå/hvite bånd fra syd på samlingsplass. Det er ca 300 m med motbakke første del av veien til start.

Start 2: Løype 1-2: 200 m til start merka med gule bånd fra syd på samlingsplass

Løype 3-9 har startpost begge dager.

Opprop 3 min før tidsstart. Utdeling av løse postbeskrivelser 2 min før start (er også trykt på kartet). Kart tas i startøyeblikket, - med unntak av løype 1 og 2 som får kart i lagspose, jfr over.

Løype	19.juni	20.juni	Klasser
N-nivå 1	1,7	1,8	N- åpen, D11-12 N, H11-12 N, D 13-16N, H 13-16 N, D 17-N, H 17-N
C-nivå 2	1,7	1,9	D – 10, H – 10, D11-12, H11-12, D13-16 C, H13-16 C
3	2,6	2,9	D17- C, H17- C
B- nivå 4	2,5	2,6	D13-14, H13-14,
A-nivå 5	2,5	3,2	D 60-, D 65-, D 70-, D 75-, D 80-, H 70-, H 75-, H 80-
6	3,3	4,5	D 15-16, D 40-, D 50-, D 17-K, H 60-, H 65-
7	3,6	5,1	D 17-18, H 15-16, H 50-, H 17-K
8	4,3	6,8	D 19-, H40-, H 17-18
9	5,5	8,2	H 19-

Væskepost: Alle løyper lenger enn 5 km har væskepost (vann) på søndag. Lørdag ingen væskepost.

Kryssing av vei: Lørdag vil alle løyper krysse bilvegen som går østover fra samlingsplass. Det er både bil- og sykkeltrafikk på veien så løperne bes vise aktsomhet ved kryssing av veien.

Premiering: Til alle – 12, 1/3 til 13-16, 1/8 i H/D 17-18 og D/H 19-, ellers klassevinnere

Mål: Tidtaking skjer ved brikkestempling på mållinja. (EMIT)

Resultater: Legges ut på www.ringerike-o-lag.no.

Småtroll: Start fra samlingsplass, fra kl 12.00 lørdag og 10.00 søndag. kr 20.

Barneparkering: På samlingsplass fra 12.00 lørdag og 10.00 søndag, gratis

Vask: Våtklutmetoden. Bademulighet i Øyangen, - følg bilvei ca 3 km østover fra samlingsplass

Salg: Frukt, vafler, kaker, pølser, brus og kaffe/te.
Sport 8 selger o-utstyr begge dager



Presisjonsorientering: Fossekallen il arrangerer presisjonsorientering begge dager.
Direktepåmelding kr 50.

Løpsledelse: Morten Dåsnes, tlf 41618459

Løypeleggere: Guro Heimstad Kleiven, Olav Høgset, Lars Inge Arnevik

TD/Kontrollør: Marit Mikkelsplass, Pål Gunnar Mikkelsplass, Geir Kåre Øen, Nesbyen

O-løp på Ringerike høsten 2010

- 25. august - Ringerikskarusellen, Ringkollen, lang, start mellom 18.00 og 19.00
- 2. september - Ringerikskarusellen, Aklangen, Ask (Fossekallen) ”
- 8. september - Ringerikskarusellen, Hvervenkastet/kartverket, Sprint ”
- 16. september - Ringerikskarusellen, Bergermoen, fellesstart 18.00

Vi anbefaler også arrangementene Ringeriksmaraton 14. august og terrengløpet Eggemomila 2. oktober.

Våren 2011 arrangerer Ringerike o-lag nattstafetten Tyrinatta.

Se www.ringerike-o-lag.no for mer informasjon.

Modum o-lag og Ringerike o-lag
samarbeider om 2-dagers løp i august hvert år

Vel møtt til

Modum 2-dagers 2010 og Ringerike 2-dagers 2011

Ringerikes Blad

