

Løp 1, Mellomdistanse torsdag 12. Mai i Hexebergfjellet

Samlingsplass: Lysløypa (kommende) ovenfor Vardefjellet boligområde.

Merket fra:

Fjellbo, Kiwi-butikken ved avkjøring mot Vardefjellet fra Fv 260
(Trondheimsvegen) mellom Frogner og Skedsmokorset
Ca. 2 km å kjøre til parkering/samlingsplass

Start: Start mellom kl. 18.00 - 19.00

Klasse/løyper:

Rekrutter	1,5 km N
D12	2,0 km C
H12	2,0 km C
D13-14	2,5 km B
H13-14	2,5 km B
D50	2,5 km B
H50	3,5 km A
D60	2,5 km B
H60	2,5 km B
D70	2,5 km B
H70	2,5 km B
D15-16	3,5 km A
H15-16	3,5 km A
D17	3,5 km A
D40	3,5 km A
H40	3,5 km A
H17	4,5 km A
Mosjon kort	2,0 km C
Mosjon mellom	2,5 km B
Mosjon lang	3,5 km A

Startkontingent:

Kr. 30,- som betales kontant ved frammøte.
(Annen betaling må i så fall avtales på forhånd. Som f.eks.
regning direkte til klubb for alle klubbens deltagere i løpet).

Kart: Hexebergfjellet, 1:10 000, 5 m ekv., Revidert 2011

Arrangør: O-gruppa i Frogner IL

Løpsleder: Pål Stenslet, tlf. 93432237