



Raumar-O-karusell 2013



29.05 -Løp 2, langdistanse Tour de O - rekrutter

Samlingsplass : Sandtaket, Asak i Fet
Merket fra : FV 172 v/ Lystad, mellom Fetsund og Sørumsand
Påmelding : På samlingsplass
Start : Start mellom kl. 18.00 - 19.00

Klasse/løyper	:	N-Åpen	1,5 km	N			
		D11-12	1,8 km	C	H11-12	1,8 km	C
		D13-14	2,7 km	B	H13-14	2,7 km	B
		D15-16	4,5 km	A	H15-16	4,5 km	A
		D17	6,0 km	A	H17	6,0 km	A
		D40	4,5 km	A	H40	4,5 km	A
		D50	4,5 km	A	H50	4,5 km	A
		D60	2,7 km	B	H60	2,7 km	B
		D70	1,8 km	C	H70	2,7 km	B
		D80	1,8 km	C	H80	1,8 km	C
		Mosjon kort	1,8 km	C			
		Mosjon mellom	2,7 km	B			
		Mosjon lang	4,5 km	A			
		Mosjon lang	6,0 km	A			
		Løype 1	6,0 km	A			
		Løype 2	4,52km	A			
		Løype 3	2,7 km	B			
		Løype 4	1,8 km	C			
		Løype 5	1,5 km	N			

Startkontingent : kr. 30,-
Kart : Gullsmedåsen, 1:10 000, 5 m ekv.
Arrangør : Frogner IL, orientering
Løpsleder : Arnstein Andreassen, tlf. 900 16 846