

For
sjuende
gang

Lørdag 13.10 serverer vi igjen utfordringen

LILLOMARKA NORD SØR

Langdistanse-0 med veivalgsutfordringer!

START: Felles
avmarsj fra
Movatn st.
til start kl 10.40

I år får du
prøvd deg på
ett strekk på
4250 meter

**LØRDAG
13. oktober**

**Lengste
strekk:
4250 m**

**To løyper:
10 km eller
15 km**

- Lillomarka 0-lag inviterer igjen til langtur-orientering tvers gjennom Lillomarka - 13. oktober.
- **FELLES AVMARSJ TIL START:** I år går vi samlet fra Movatn stasjon.
- Din oppgave: Orienter deg gjennom Lillomarka, alene eller i sosialt fellesskap - det er opp til deg.

LØYPER:

10 km B/A-nivå,
15 km B/A-nivå.
Denne dagen står veivalgene
i fokus. Postene skal du ikke
behøve å bomme på.
Mye, mulig stiløping.

KLASSER: I utgangspunktet bare
løypeklasser, men påmeldingen vil avgjøre.

KART: Flere kart benyttes - Nydalens NM
kart 2012, Nittedals og Lillomarkas kart.
Alle i 1 : 10 000

START: Fellesstart ca 11.00 - en km fra
Movatn stasjon. Felles avmarsj til start fra
Movatn kl 10.40

ANKOMST: Ta toget!
(dårlige P-forhold)
Avgang fra Oslo s 9.42 (Grefsen 9.50)
Avgang fra Nittedal 10.20.

TIDTAking: Emit-brikker. Kan lånes, meld
fra om behov ved påmelding.

TØY: Sekker og tøy fraktes til mål.

DRIKKE: En væskestasjon på begge løyper.

SPØRSMÅL? Jens O. Kløvrud 913 22 532
Vidar Benjaminsen 932 04 790

PÅMELDING via Eventor

» TRYKK HER - og meld deg på!
- eller på mail jens@molte.com

FRIST: Onsdag 10. oktober. Også mulig
etteranmelding på start - til kartbunken er tom.

STARTKONTIGENT: 50 kroner for
LOL-medlemmer, 100 kroner for andre.
Betaltes kontant ved start.

Hvor går
løypa i år?
Det får du
se på start.



UNDER VEIS 2017



**10 km for
langt?**

For de yngste
eller for de som synes 10 km blir for
langt, tilbyr vi en 4-5 km fra Lillo-
stua. Parkering ved Bommen Lillo-
seterveien. **Start fra: kl 12.00**

GRILLPØLSER og **SAFT**
serves ved innkøst!

MÅL:
Lillostua

