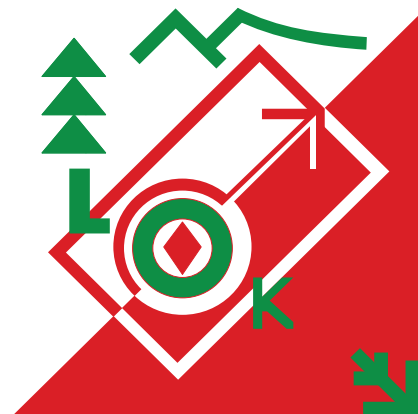


Orienterings- langhelg på Lillehammer 10. til 14. august 2011 inkl. EM for skogbrukere (EFOL)



Onsdag 10. august kl. 14:00	Sprint EFOL, Maihaugen
Torsdag 11. august kl. 11:00	Langsdistanse EFOL, Natrudstilen
Lørdag 13. august kl. 10:00	Stafett EFOL, Natrudstilen
Lørdag 13. august kl. 14:00	Fjelldilten, Natrudstilen
Søndag 14. august kl. 11:00	Lillehammersprinten, Maihaugen



Alle kan delta på EFOL, men for ikke-skogbrukere er det gjesteklasse uten premiering. Mer info om EFOL på www.efol2011.no



**OBS: Fjelldilten går
LØRDAG i år.**

Fjelldilten

Lillehammersprinten

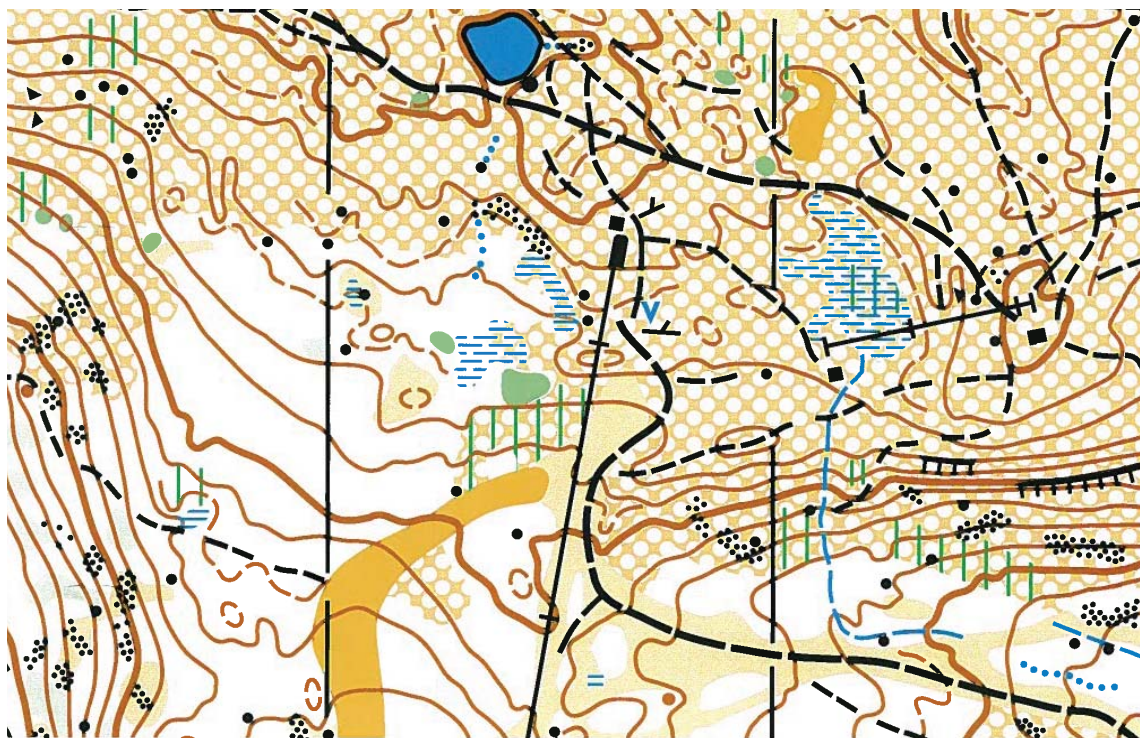
Dato	Lørdag 13. august 2011	Søndag 14. august 2011																																										
Sted	Natrudstilen Skistadion. Følg veiskilt til Sjusjøen, fra Moelv eller fra Lillehammer sentrum. Merket fra veien mellom Mesnalia og Sjusjøen.	Maihaugen friluftsmuseum på Lillehammer, inngang gjennom byavdelingen fra parkeringsplassen.																																										
Parkering	Gratis parkering ved samlingsplass.	Maihaugens parkeringsplass, kr. 20 per time, maks. kr. 40 per dag. Gratis parkering i sørenden av Stapesletta idrettsanlegg og ved idrettshallene, hhv. 700 og 1200 m. nord for Maihaugen.																																										
Kart	"Natrudstilen" 2010, målestokk 1:10 000	"Maihaugen" 2008, løpende oppdatert. Målestokk 1:4000, ekv. 5 m. Sprintnorm.																																										
Terreng	Blanding av åpent fjellterreing, myrlendt skog og åpen granskog.	En blanding av museumsområde med gangveier og små terrenglommer, og et småkupert, detaljrikt og forholdsvis ulendt skogsområde.																																										
Start	Første start kl. 14.00. Ca. 500 m å gå.	Første start kl. 11.00. Start på samlingsplass.																																										
Klasser	<table><thead><tr><th>Løype</th><th>Klasse</th><th>Nivå</th></tr></thead><tbody><tr><td>2,0 km</td><td>N-Åpen uten tid</td><td>N</td></tr><tr><td>2,0 km</td><td>D/H 10-12N, D/H 10</td><td>N</td></tr><tr><td>2,5 km</td><td>D/H 13-16N, D/H 17N</td><td>N</td></tr><tr><td>3,0 km</td><td>D/H 11-12, D/H 13-16 C</td><td>C</td></tr><tr><td>3,5 km</td><td>D/H 17C</td><td>C</td></tr><tr><td>4,0 km</td><td>D/H 13-14</td><td>B</td></tr><tr><td>4,0 km</td><td>D 60, D 65, D 70, H 70, D 75, H 75, H 80 etc.</td><td>A</td></tr><tr><td>4,5 km</td><td>D 50, D 55, D 17 AK, H 65</td><td>A</td></tr><tr><td>5,5 km</td><td>D 15-16, D 45, H 17 AK</td><td>A</td></tr><tr><td>5,8 km</td><td>H 55, H 60</td><td>A</td></tr><tr><td>6,5 km</td><td>D 17-20, D 35-40, H 15-16, H 45, H 50</td><td>A</td></tr><tr><td>7,0 km</td><td>D 21, H 17-20, H 35-40</td><td>A</td></tr><tr><td>12,0 km</td><td>H 21</td><td>A</td></tr></tbody></table> <p>Forbehold om justering av klasser.</p>	Løype	Klasse	Nivå	2,0 km	N-Åpen uten tid	N	2,0 km	D/H 10-12N, D/H 10	N	2,5 km	D/H 13-16N, D/H 17N	N	3,0 km	D/H 11-12, D/H 13-16 C	C	3,5 km	D/H 17C	C	4,0 km	D/H 13-14	B	4,0 km	D 60, D 65, D 70, H 70, D 75, H 75, H 80 etc.	A	4,5 km	D 50, D 55, D 17 AK, H 65	A	5,5 km	D 15-16, D 45, H 17 AK	A	5,8 km	H 55, H 60	A	6,5 km	D 17-20, D 35-40, H 15-16, H 45, H 50	A	7,0 km	D 21, H 17-20, H 35-40	A	12,0 km	H 21	A	D/H 10-12N, D/H 13-16N, D/H 17N i én felles klasse: 1,3 km Alle andre løpere i samme gaflede løype på 3,9 km , med følgende klasseinndeling: Klasse 1 H19- Klasse 2 H45-, H17-18, D21- Klasse 3 D17-20, H15-16, H55-, D35- Klasse 4 D15-16, H13-14, D45-, H65- Klasse 5 D10-14, D55-, H10-12, H70- Alle løypene har C-nivå hvis de løpes i C-fart.
Løype	Klasse	Nivå																																										
2,0 km	N-Åpen uten tid	N																																										
2,0 km	D/H 10-12N, D/H 10	N																																										
2,5 km	D/H 13-16N, D/H 17N	N																																										
3,0 km	D/H 11-12, D/H 13-16 C	C																																										
3,5 km	D/H 17C	C																																										
4,0 km	D/H 13-14	B																																										
4,0 km	D 60, D 65, D 70, H 70, D 75, H 75, H 80 etc.	A																																										
4,5 km	D 50, D 55, D 17 AK, H 65	A																																										
5,5 km	D 15-16, D 45, H 17 AK	A																																										
5,8 km	H 55, H 60	A																																										
6,5 km	D 17-20, D 35-40, H 15-16, H 45, H 50	A																																										
7,0 km	D 21, H 17-20, H 35-40	A																																										
12,0 km	H 21	A																																										
Kvitteringssystem	EMIT	EMIT																																										
Startkontingent	T.o.m. 16 år kr. 80,- 17 år og eldre kr. 160,- Brikkeleie kr. 35,- (meld fra ved påmelding) Fakturering i etterkant av løpet	Over 17 år kr. 120, under 17 år kr. 60.																																										
Premier	I henhold til NOF's gamle regler.	Premier til alle som hører hjemme i de klassene som etter NOF's regler skal ha dette: N åpen, D/H 10-12N, D/H 10 og D/H 11-12. Forøvrig premiering i de fem "O-cup-klassene" til mellom 1/3 og 1/8.																																										
Service	Småtroll, barneparkering og kiosk/kafé begge dager.																																											
Påmelding	Via Palissoft/Eventor på internett. innen mandag 8. august kl. 23.59. Brev: Lillehammer OK, Postboks 305, 2602 Lillehammer poststemplet senest 6. august E-post: post@lillehammer-ok.no innen 8. august kl. 23.59.																																											
Etteranmelding	Inntil halvannen time før første start. Det er ikke etteranmeldingsgebyr for N åpen og 10-12 år. For 13-16 år kr. 40, for 17 år og eldre kr. 70. Etteranmeldte kan ikke regne med leiebrikke! NB! E-post og Palissoft sjekkes ikke etter fredag kl. 16! For å unngå kø på samlingsplass, ring mobil eller send SMS til tlf. 45 40 49 03.																																											
Løpsledere	Jon Vegard Lunde, Kjell Joar Rognstad, Jørn Prestsæter																																											
Mer info	www.lillehammer-ok.no																																											

Fjelldilten

Også i år arrangeres Fjelldilten på kartet Natrudstilen, men med både start og innkomst ved langrenns- og skiskytterstadion.

Fjelldilten er Norges eldste o-løp. Løpet var i årevis ett av landets mest populære, med deltagertall over 1000. Vi ønsker å tilby godt, lettløpt fjellterreng så ofte det lar seg gjøre. En annen profil skal være skikkelige løypelengder for alle aldre, bl.a. "gammeldagse" seniorløyper på opp mot NM-lengde, men i stort sett lettløpt terreng.

Fra 2008 er det satt opp ny vandrepokal. Den må vinnes fem ganger for å vinnes til odel og eie. I dameklassen går en vandrepokal som er evigvandrende, dvs. den går til den er fulltegnet.

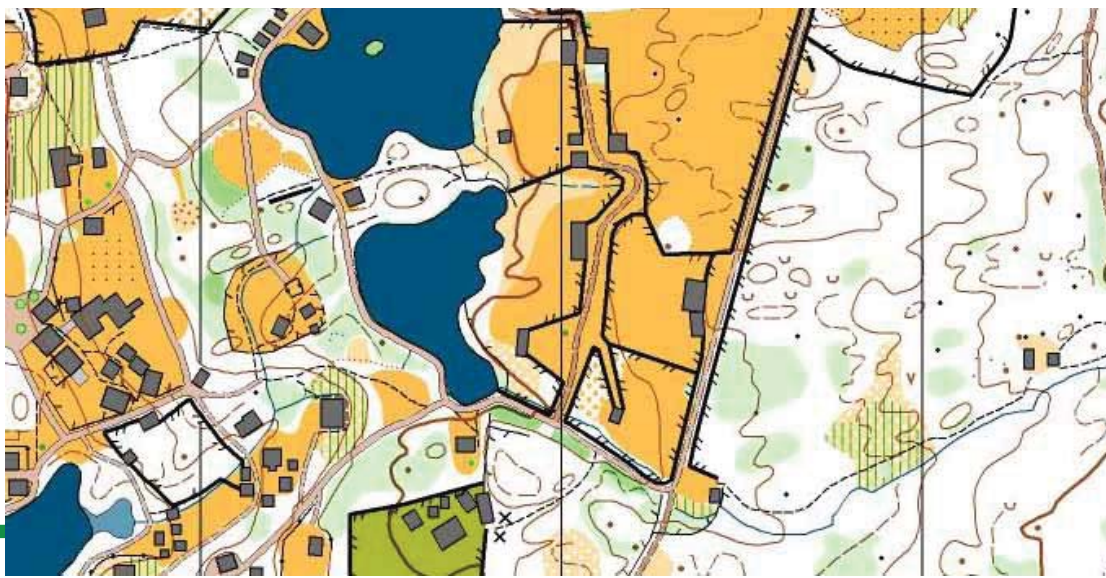


På Maihaugen finnes mange selskapelige dyr, for både store og små.

Lillehammersprinten

Lillehammersprinten arrangeres igjen på Maihaugen. Den er supersprint for noen, kortdistanse for noen og langdistanse for andre. Alle løper samme løype – ca. 4 km. Alle unntatt begynnerne kan sammenligne tider og strekktider med alle. Vi legger to gaflede sløyfer med kartbytte, og starter to løpere samtidig. N-klassene får likevel sin egen løype.

Vi deler løperne i fem klasser (pluss en felles nybegynnerklasse) etter O-cup-prinsippet: Likeverdige klasser slås sammen. Vi premierer på vanlig måte i disse seks klassene. Som vanlig blir det premier til alle som hører til i de yngste klassene. Vi premierer også veteranene – hvis de slår de yngre!



**“Orienteringshelg og fjelltur
i Lillehammertraktene gir
deg energien du trenger for å
gyve løs på høstsemesteret.”**



Takk til våre sponsorer:

Eidsiva 

DnB NOR

sport 1
Lillehammer 

www.lillehammer-ok.no