

### Løpskontor

Fredag: Hov skole i Ålen kl. 18-22

Lørdag: På arena

### Bomvei

Automatisk bomstasjon for Riastvegen kr. 50 per dag.

Parkering/bomvei på arena kr. 50 for begge dagene (betales lørdag)

### Løpsledelse

Jogeir Mylius og Øivind Aunøien

### Løypeleggere

Jon Inge Breen og Vidar Aunøien

### Internett

Besøk vår internettside. [www.alenil.no](http://www.alenil.no).

### Opplysninger

Eventuelle andre opplysninger fås ved henvendelse til

\* Øivind Aunøien,

98 44 04 39

oivindaun@hotmail.com

\* Jogeir Mylius,

72 41 63 32 eller 48 23 32 53

jogeir.mylus@gmail.com

**BLI MED PÅ O-SPORTENS  
KRAFTPRØVE, OG NORGES  
FLOTTESTE FJELL-O LØP!**



### OVERNATTING

IFBM. FJELL-O:

Ta kontakt med:

Killingdal Fjellhotell 72 41 77 01

(NB: Begrenset antall plasser under Fjell-O helga).



Fjell-O 2009: løpere i H21 på start: Fra venstre: Bjørnar Valstad/Gjermund Hansen, "outsiderne" Jonas Nyrønning/Robert Nyhus, "lokale håp" Anders Skarholt/Anders Einum, "eliten" Kjell Winter /Terje Skjeggedal, "superveteranene"



Fjell-O 2009: Familien Gjervold Haug stilte alle i trim, og var fornøyd etter å ha fullført for fra 1. til 26. gang.



**HALTDALEN**  
sparebank



**RørosBanken**

– din styrke –



## ÅLEN IL og OK FJELL



innbyr for 40. gang til  
2-dagers Fjellorientering

**OK  
Fjell**

### O-sportens kraftprøve.

Konkurransedato:

**Lørdag 24. og søndag 25. juli 2010**

Konkurransform: Parløp



**BLI MED PÅ  
O-SPORTENS KRAFTPRØVE, OG NORGES  
FLOTTESTE FJELL-O LØP**



Fjell-O i 2006: Publikum koser seg på arenaen og målområde.

### Arena

Gammelvollan ved Riasten. Det er merket fra Rv 30, 5 km sør for Ålen sentrum. Det tar ca. 30 min å kjøre fra Ålen sentrum

### Parkering:

Like ved arenaen. Max 5. min å gå.

### Startordning

Lørdag:

Kl. 12.00 fellesstart, konkurranse- og trimklasse

Søndag:

Kl.10.00 jaktstart konkurranseklassen

Kl.10.30 fellesstart trimklasse



Idylliske setervoller er arena for årets Fjell-O

### Løypelengder per dag

20 km: H 21

15 km: H 17-20 og H 35

13 km: H 45 og D 21

11,5 km: H 15-16, H 55 og D 35

9 km: D 17-20, D 45, H 65, D 15-16 og D 55, Trim

For å delta i trimklassen må minst en i paret ha fylt 15 år innen utgangen av 2010. I trimklassen blir det "gaf-ling". Konkurransklasser med færre enn 3 påmeldte par, kan bli slått sammen med yngre klasse.



Fjell-O 2009: Starten i konkurranseklassene har nettopp gått.

### Kart:

Riasten. Målestokk 1:30 000. Ekvidist. 10 m.5 farger.

Kartet er spesialkonstruert for Fjell-O.

Kartet er ikke synfart.

### Terreng

Løpsterrengtet består mest av snaufjell, 800-1150 moh., med en del bjørkskog rundt Riasten. Meget god løpbarhet.

### Stemplingsystem

EKT

I konkurranseklassen har begge løperne brikke.

Trim: Én brikke i paret. EKT-brikke fåes lånt hos arrangør mot 30kr. Dette oppgis ved påmelding.

### Påmelding

Per e-post til: thegseth\_1990@hotmail.com

Påmeldingen må inneholde klasse, navn, klubb og brik-kenr. Påmeldingsfrist: onsdag 13. juli.

Frist for etteranmelding: 24. juli kl. 10.00.

Etteranmeldingsgebyr kr.25 per løper.

### Startkontingent/deltageravgift

Konkurranseklasser: 600 kr per par

D/H 15-16: 350 kr per par

Trimklasse: 450 kr per par

### Betaling

Betales til bankkonto: **4280 05 49773**

Spesifiser hvem det betales startkontingent for.

### Premiering

Iflg. NOF's regler. Minnepremie, porselensplatte med fjellfaunamotiv, til alle som fullfører både konkurranse- og trimklassene.

Porselenplatte etter fullførte 5 år, 10 år, 15 år, 20 år, 25 år, 30 år, 35 år og 40 år. Utstoppede fjellryper til vinnerparene i D 21 og H 21 (kan vinnes bare én gang for hver løper). Uttrekspremier i trimklassen.

### Drikkestasjon/førstehjelp

Alle løypene har én drikkestasjon/førstehjelpsstasjon. Nødvendig mat/drikke ut over det må løperne ta med selv.

### Barneparkering/småttroll

Det opprettes barneparkering kl. 11.00 – 15.00.

Barneparkering MÅ bestilles ved påmelding.

Småttrolløype rundt arenaen. Kontingent: 30 kr.

Premier til alle – VM-buff

### O-camp/overnatting

Det vil bli opprettet O-camp ved Ålen samfunns- hus/Hov skole fra fredag 23. juli kl. 18.00

til søndag 25. juli. Det er mulighet for overnatting i klasserom. 50 kr per døgn.

Annen overnatting: [www.killingdalfjellhotell.no/](http://www.killingdalfjellhotell.no/)

### Garderobe/dusj

Mulighet for dusj/garderober i Ålen samfunnshus, vis-à-vis O-campen.



Vinnerparene i D21  
Fv: Katje Ekroll Jahren og  
Silje Ekroll Jahren



Vinnerparene i H21  
Fv: Anders Einum og Anders  
Skarholt