



PM Østmarka-karusellen 6, ABIK løp 6. tirs. 21.06.2016

Frammøte, parkering og arena

Samlingsplass er ved Hvalstjern i Fet. Merket fra RV170 ved Heia industrifelt. Følg merking til P-plass og derfra til fots ca. 3 min. til arena på husmannsplassen Skauen ved Hvalstjern.

Start og startordning

Ca. 2 min. å gå til start. Nybegynnerkartet legges ut i eventor.orientering.no. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det er en nullbukk der, men ikke er oppsatte starttider. *Klubbmesterskapsklassene** har minuttstart (vent 1 minutt etter foranstartende i klassen).

Kart deles ut ved registrering på arena. Bedriftsløpere starter mellom 16.30 og 18 og klubbløpere mellom 18 og 18.45. Målgang før kl. 20.00.

Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

Klasser og løyper:

Bedrift (ABIK):

- Nybegynner (1,7 km)
- N-lang (3,4 km)
- C (2,5 km)
- B (3,4 km)
- A-kort (2,3 km)
- A-mellom (4,0 km)
- A-lang (5,0 km)

Deltageravgift for bedrift kr 80,- som betales ved påmelding på samlingsplass.

Klubb:

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	1,7 km (N-nivå, målestokk 1:7500)
D10, H10	2,5 km C-nivå (målestokk 1:7500)
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, C-Åpen	2,5 km C-nivå (lett, målestokk 1:7500)
D13-14*, H13-14*, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	3,4 km B-nivå (målestokk 1:7500)
A-kort, D55*, D65*, H65*, H75*	2,3 km A-nivå (målestokk 1:7500)
A-åpen, D15-16* D17* D45* H15-16* H55*	4,0 km A-nivå (målestokk 1:10000)
A-lang, H17-*, H45*	5,0 km A-nivå (målestokk 1:10000)

Deltageravgift

Østmarka OK: alle gratis.

Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp.

Bedriftsløpere: 80 kr pr løp.

Betales kontant eller VIPPS (14151), O-klubbene kan etterfaktureres.
Klubbbløpere som evt. ønsker å starte i bedriftsklasse, må betale bedriftspris (da en del av startkontingenten i bedrift er avsatt til sammenlagt premiering).

Kart og terreng:

Kartet er revidert i 2015 og printet i målestokk 1:7 500 med unntak av 4 og 5 km løypene som har 1:10000. Terrenget er preget av åpen barskog, fra lett kupert til sterkere kupering med innslag av skråli i i de to lengste A-løypene. Generelt er det god løpbarhet, stedvis svært god løpbarhet.

Merk: graderingen av stinettet i nærterreng er noe misvisende. Deler av lysløypenettet er asfaltert (rulleski-trasé) mens enkelte småstier er utvidet/planert.

NB: Se opp for syklist/rulleskiløpere når du passerer asfalterte traseer.

Løperne i A-mellom og A-lang bør dessuten merke seg følgende:

I skogsterreng vest og sør vest for Abortjern er det utført omfattende tynningshogst etter at kartet er revidert. Selv om hovedtraseene går utenom dette, kan løperne stedvis komme i kontakt med tynninger og stedvis noe vindfall som ikke er avmerket på kartet. Stinettet er imidlertid ikke berørt av tynningshogsten.

Etter løpet er det premieutdeling for klubbmesterskapet, bading og grilling. Løpere fra andre klubber er velkommen. Ta med grillmat!

Enkel premie til alle under 12 år som har deltatt på minst 4 løp.

Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Drikke etter løpet.

Løpsleder: Inge Ramberg

Løypelegger: Magnus og Inge Ramberg