



**Østmarka OK inviterer til
Høydepunktet**

KM sprint og Trimtex-Cup

tirsdag 9. mai 2017

TRIMTEX

- Frammøte:** Kurland skole (Lørenskog kommune).
- Veimerking:** Merket fra rundkjøring rett etter avkjørsel "Bårlikrysset" på RV 159 i begge retninger.
- Parkering:** Parkering i nærheten av arena. Inntil 500m å gå fra parkering.
- Offentlig transport:** Det oppfordres til kollektiv transport med buss 411 fra Lillestrøm bussterminal (vis a vis Lillestrøm togstasjon) med avganger hvert 15 min. Se www.ruter.no for rutetider. Gå av på holdeplass Torgenholtet. Herfra – følg Holenveien inn til skolen.
- Start:** Første start 18:30. Alle N-klasser har valgfri starttid fra 18:00 -19:15. Det er ca. 200 m å gå til start. Det er felles start for alle klasser, inkludert Trimtex cup.
- Kart:** Kurland, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m, revidert og synfart 2017. Løyper blir printet på offset kart.
- Terreng:** For det meste boligområde, men også nærterreng med forholdsvis god løpbarhet. Middels kupering. Det er ikke tillatt å bruke sko med pigg/dubb.
- Påmelding:** Via Eventor innen torsdag 4 mai klokken 23:59.
- Etteranmelding:** Etteranmelding mulig frem til søndag 7. Mai. 23:59 via Eventor. Etter dette gjelder påmelding til Direkte A eller Direkte C frem til klokken 18.00 på arena. Påmelding i Eventor vil ikke være mulig etter fristen for etteranmelding. Etter fristen er det kun påmelding i direkteklasser på løpsdagen.
- Startkontingent:** D/H 16: kr. 70, D/H 17-: Kr 140, Brikkeleie av EmiTags: Kr. 30. Norske klubber faktureres i etterkant av løpet.

Etteranmeldingsavgift

og endringstillegg: D/H -12 kr.0, D/H -16 kr. 35, D/H 17- kr 70. Klubbene faktureres i etterkant av løpet.

Kvitteringsystem: EmiTag – touch free benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Løpere som melder seg på uten EmiTag-brikkenummer vil bli tildelt leiebrikke.

Klasser og løypelengder:

Klasser	Antatt vinnertid (min)
KM sprint og Trimtex-Cup klasser	
D 15-16*	13-15
H 15-16*	17-18
D 13-14*, H 13-14*	13-15
KM sprint klasser	
H 21*, H 19-20*, H 17-18*	17-18
D 21*, D 19-20*, D 17-18*	13-15
Øvrige klasser	
N-åpen	
D-10 H-10 D 11-12, H 11-12	10-12
D40-, H 40-, D50-, H50-, D60-, H60-, D70-, H70-	13-15
Direkte A og Direkte C	15-17

Ved liten deltakelse vil klasser kunne bli slått sammen.

Trimtex-Cup: Løpet er det tredje løpet i Trimtex-cup for klassene D/H13-14 og D/H 15-16.

Premiering: I henhold til NOFs reglement. KM medaljer etter kretsens regler.

Barnepark: På arena, åpent fra 18:00 til 20:00.

Vask: Det er tilgang til toaletter etter løpet.

Salg: Kaffe, brus, frukt, kaker og grillmat på samlingsplass. Vi tar kort og vipps.

Løpsledelse: Løpsledelse:

Løpsleder: Marie Hammer Iversen (tlf. 48 21 43 99)

Bemanning: Terje Linløkken

Løypelegger: Erik Næss

Intern løypekontrollør: Odin Tellesbø

TD: Bent Erik Skaug (Oppsal IF)

Innbydelse, PM, PM for Trimtex-Cup og startlister legges ut på eventor.no og på facebook

<https://www.facebook.com/events/2565073914652987/>

I tillegg legges det ut informasjon på klubbens hjemmeside: <http://ostmarkaok.no/>

Østmarka OK ønsker velkommen til Høydepunktet KM sprint og Trimtex-cup!