# Østmarka OK inviterer til Klubbkamp

**For Bækkelaget, Lillomarka, Oppsal, Raumar, Fet, Østmarka og Nittedal**

Sist oppdatert: 29.05.2017

| | |
|---|---|
| **Tidspunkt:** | Torsdag 1. juni 2017 kl. 18.00 |
| **Frammøte:** | Luhr skole (Lørenskog kommune) |
| **Veimerking:** | Innkjøring til skolen er fra Haneborgveien. Ta av RV 163 ved Lørenskog stasjonsby. |
| **Parkering**: | Parkering ved Luhr skole. Alternativ parkering v/Lørenskog stasjon. |
| **Offentlig transport:** | Tog eller buss til Lørenskog stasjon, herfra 9 min. å gå til Luhr skole. |
| **Start:** | Første start 18:00. Fleksibel start til kl. 18:30. |
| **Kart:** | Skjettenkollen, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m, revidert 2016. Løyper blir laserprintet. |
| **Terreng:** | Detaljert nærterreng med mye stier. Stort sett god løpbarhet, men også partier med tettere skog. Varierende kupering. |
| **Påmelding:** | Via Eventor innen torsdag 1. juni klokken 12:00. |
| **Etteranmelding:** | Etteranmelding mulig frem til starttidspunkt så lenge vi har kart. |
| **Startkontingent:** | Kr. 30 for alle som deltar i Klubbkampen. Klubbene faktureres i etterkant av løpet. |
| **Etteranmeldingsavgift:** | 0,- |
| **Kvitteringssystem:** | EMIT benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer oppgis ved påmelding. |

**Klasser og løypelengder:**

| Løyper | Klasser | Nivå | Løypelengder |
|---|---|---|---|
| Lang | H15-16, D/H17, D/H40, H50<br>Trim Lang (uten tid) | A | 4,9 km |
| Mellomlang | D15-16<br>D50, D/H60, D/H70 | A | 3,9 km |
| Mellom | D/H13-14, D/H15-16B, D/H 17B<br>D/H 40B, 50B, 60B, 70B, 80<br>Trim Mellom (uten tid) | B | 2,8 km |
| Kort | D/H-10, D/H 11-12, D/H 13-16C,<br>D/H 17+C, D/H 40C, 50C, 60C, 70C, 80C<br>Trim Kort (uten tid) | C | 2,2 km |
| Nybegynner | N-Åpen, D/H11-12N,<br>D/H 13-16N, D/H17+N,<br>Trim Nybegynner (uten tid) | N | 2,0 km |

Ved liten deltakelse vil klasser kunne bli slått sammen.

| | |
|---|---|
| **Poengberegning:** | Iht. regler for klubbkampen (se vedlegg) |
| **Løpsledelse:** | Løpsleder: Håvar Brevik<br>Løypelegger: Monica Brevik<br>Kontrollør: Terje Linløkken |

**Østmarka OK ønsker velkommen til Klubbkamp!**

**Vedlegg: Poengberegning klubbkamp**

Poengsystem:

1. Det deles ut 2 poeng til alle fullførende, 1 poeng til alle startende som ikke fullfører
2. Det deles ut hhv. 7, 5, 4, 3, 2 og 1 plasseringspoeng i hver klasse til de 6 beste (ikke N-klasser og D/H-10)
3. Det deles ut 1 ekstrapoeng for alle i D/H 11-16 klasser
4. Det deles ut 3 ekstrapoeng for alle i N- og D/H-10 klasser
5. Man kan ikke melde seg ned i nivå i sin klasse

Regneeksempler:

- N- og D/H-10 løpere som fullfører: 5 poeng til hver deltaker
- D/H 11-16: 10, 8, 7, 6, 5 og 4 poeng til de 6 første i hver klasse. Deretter får alle 3 poeng.
- D/H 17: 9, 7, 6, 5, 4 og 3 poeng til de 6 første i hver klasse. Deretter får alle 2 poeng.