

PM Østmarkakarusellen/ABIK løp 12



Dato: 31.08.2017

Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering er Ekerud i Lørenskog, bruk kart fra eventor.orientering.no for å finne veien. Løpet er også ABIK løp nr 12. Oppmøte samme sted som for Østmarkakarusellen.

Start og startordning:

300 m til start, se nybegynnerkartet som legges ut i Eventor.orientering.no. Det er merket mellom to av postene i N-løypa. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en 0-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding.

Målet stenger klokken 20.00.

Klasser og løyper:

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	1,8 km (nybegynnernivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	2,3 km C-nivå (lett)
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	2,9 km B-nivå (middels)
D15-16, H15-16, A-Åpen	3,8 km A-nivå (vanskelig)
A-Åpen lang	4,7 km A-nivå (vanskelig)

Deltageravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp. Betales kontant eller VIPPS (14151).

Startkontingent ABIK: Kr 80 for alle klasser. Leiebrikke: Kr 20

Kart og terreng

Seteråsen (2016). Målestokk 1:7500.

Terrenget er kupert og preget av furuskog.

Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Saft/vann ved mål.

Løpsleder/løypelegger:

Odin og Janna Sofie Tellesbø