



Østmarka OK inviterer til Grankvistløpet 2017

(åpent klubbmesterskap langdistanse)

Årets Grankvistløp arrangeres for 60. gang, velkommen til en fin langtur i Østmarka!

Tid: Lørdag 4. november, fellesstart kl. 11:00 for 5, 10 og 15 km løypene, samt C-løypa. Fellesstart i N-Åpen kl 11:05. Ca. 500 m (5 min) å gå til start, merket med gule bånd vestover langs Bjørndalsveien. Mål stenger kl 1500.

Sted: P-plass ved Ekerud, innerst i Bjørndalsveien, Rasta. <http://goo.gl/maps/M6xR1>

Kart: Seteråsen-Gardfangåsen, 2017, synfart 2015/2016.
Kartmålestokk 1: 10 000. N-Åpen: 1:7500
Den gamle normen følges, dvs. at lysegrønt er 25-50 nedsatt løpbarhet, mellomgrønt 50-75 % nedsatt løpbarhet.

Premier: «Golden Sweet mile» for A- og C-løype, premie til første mann/kvinne på 1. post. Premie til alle i 12 år og yngre. Premie til de 3 beste i klubbmesterskap-klasser* (D/H17, D/H13-16).

Løyper/

klasser: 15 km A-nivå: H17* (Herrer A-Lang)
10 km A-nivå: D17* (Damer A-mellom), Herrer A-mellom
5 km A-nivå: DH13-16*, Damer A-kort, Herrer A-kort
5 km B/C-nivå
3 km N-nivå

Terrenget er middels kupert med et stort sti- og veisystem som innbyr til veivalg. Løperne kommer inn i flere ulike terreng-typer som storvokst granskog, åpen furuskog og tettere blandingsskog. Varierende løpbarhet. De 2 lengste løypene vil oppleve åpne lettløpte åsrygger med furuskog som må karakteriseres som noe av det fineste terrenget vi har i Østmarka.

Stemplingsbukk og vanlige o-skjerm på alle poster. EMIT stimplingssystem. Ikke løse post-beskrivelser. Kartene er laminert.

Pris: 30 kr per deltager. Gratis for medlemmer i Østmarka OK. Etteranmeldte kr 50. Kontant betaling/VIPPS 14151.

Påmelding: Innen 1. november på <http://eventor.orientering.no/Events/Show/9139>
Husk samtidig å melde deg på **Grankvistfesten**: <http://palissoft.no/pmdb/index.php?arrid=3483>

Løypelegger: Leif Thingsrud, **Løpsleder:** Terje Linløkken

Spørsmål kan rettes til Terje (90 100 500, tlinlokken@gmail.com)
Det blir saft og varme pølser etter målgang.

Vel møtt!