

Grankvistløpet 2017

PM

Oppmøte og parkering P-plass ved Ekerud, innerst i Bjørndalsveien, Rasta.
<http://goo.gl/maps/M6xR1>. Første start kl 11.00.

Start: Ca. 500 m (5 min) å gå til start, merket med gule bånd vestover langs Bjørndalsveien. Startpost 0 m. Oppvarming langs veien til start. Fellesstart kl. 11:00 for 5, 10 og 15 km løypene, samt C-løypa. Fellesstart i N-Åpen kl 11:05. Deltagere må stille ved start senest 15 min før starttidspunktet for opprop og registrering. Kartet fås i startøyeblikket unntatt N-Åpen, som får kartet før start. Husk å nulle brikken!

Mål: Ved p-plass Ekerud. Varme pølser + drikke til alle ved målgang. Brytetid: Kl. 15.00. Husk å gi beskjed til arrangøren dersom du bryter.

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.

Løyper: Det er klassiske langdistanseløyper.

Klasse	Lengde	Nivå	Start
N-Åpen	3,7 km	N	Kl. 11.05
D/H13-16	5,3 km	A	Kl. 11.00
C-Åpen	5,9 km	C	Kl. 11.00
Herrer Kort / Damer kort	5,3 km	A	Kl. 11.00
Herrer mellom / D17	10,1 km	A	Kl. 11.00
H17	15,6 km	A	Kl. 11.00

Det er lov å følge løpere i N-Åpen/C-Åpen.

De to lengste A-løypene løper lik 1. runde (10,1 km). Deretter kartbytte til 2. runde for den lengste løypa. Kartbytte i langløypa skjer ved start/mål-området på samlingsplass der det også vil være væske- og matstasjon. For de to lengste løypene må løperne snu kartet underveis, da det er karttrykk på begge sider. Løypene er ikke gaflet.

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

Arrangøren oppfordrer deltakerne til å løpe med GPS og laste GPS-spor opp i Livelox etter løpet.



- Terreng:** Terrenget er middels kupert med et stort sti- og veisystem som innbyr til veivalg. Løypene har ikke naturlige veivalg gjennom blaute myrer. 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 terrengt vi har i Østmarka.
- Arena:** P-class Ekerud. Vask etter våtklutmetoden. Parkering ved arena.
- Premiering:** Premie til alle opp til 16 år. N-Åpen får premie ved mål. Øvrige klasser er det premieutdeling på Grankvistfesten/pizzafest etter løpet. Klubbmestre/medaljevinnere kåres i D/H 13-16 og D/H 17. «Golden Sweet mile» for A- og C-løype, premie til første løper på 1. post.
- Pris:** 30 kr per deltager. Gratis for medlemmer i Østmarka OK. Etteranmeldte kr 50. Kontant betaling/VIPPS 14151.

Arrangøren ønsker alle deltagerne en vill, vakker og rå tur i Østmarka!



Velkommen til sesongavslutning

Grankvistløpet
og
Grankvistfesten

