



INNBYDELSE POENGLØP OBIK 12/AB løp 5 – 4. september 2018

Arrangør: Fossum IF

Velkommen til o-løp fra Østernvannssvingen

Kart: Østernvann 1:7500, Ekvidistanse 5 m

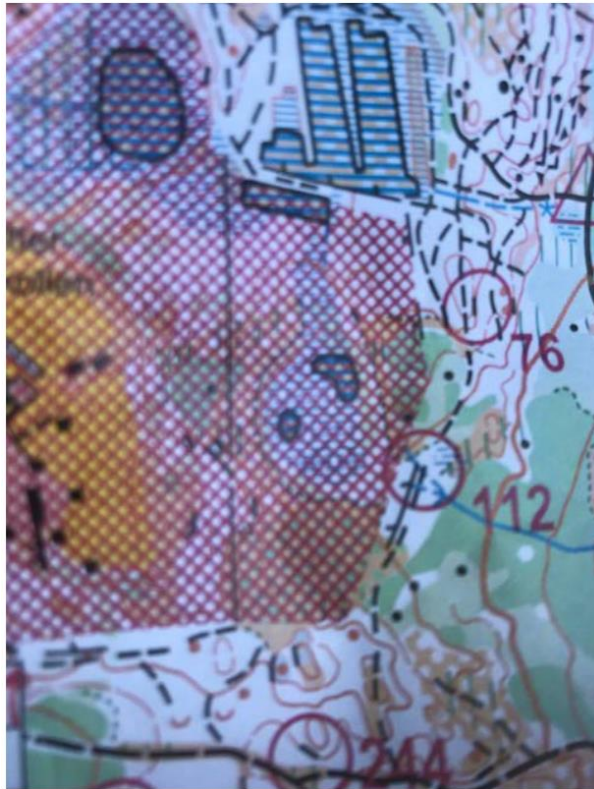
Vi benytter nytt kart fra O-festivalen og tilsvarende terreng som ble brukt på mellomdistansen der. Terrengen er generelt lettløpt og har en del stier. Løypene er lagt slik at det er mulighet til mye stiløping. Selv om kartet er bra så bør man huske at i dette terrenget så kan det være små stier og tråkk i terrenget som ikke er på kartet, og små stier på kartet som kan være vanskelig å se og følge i terrenget.

Forbudt område

Områder rundt Løvenskioldbanen som i terrenget er merket med skilt: "Skytebane Livsfare", samt en del gamle gjerder med sort og gul tape, er på kartet fiolett skravert. Det vil sannsynligvis pågå skyting under løpet og ingen skal krysse skilt/gjerder og løpe inn i disse områdene.



N-løypa går langt unna de forbudte områdene så N- løperne trenger ikke tenke på dette. De andre løypene vil løpe på stien som går nord-syd langsmed de gamle gjerdene vest for veien mellom Østernvannssvingen Plass og Østernvann, se kartutsnitt under. Det er opplagt at man vil følge denne stien og den er lett å følge.



Parkering/samlingsplass: Østernvannssvingen, link til kart [her](#)

Start: Fleksistart, kl. 16:30 – 18:30. Kort vei til start.

Mål: Siste målgang kl. 19:30.

Løyper/klasser (kortdistanse):

Løype / Nivå	Klasser	Lengde (ca.)
Kort – A	D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅK	3 km
Mellom – A	D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅM	4 km
Lang – A	DL, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅL	5 km

Nybegynner – N	NÅ (Nybegynner)	2 km
-------------------	-----------------	------

Åpne Klasser: ÅL, ÅM, ÅK, BÅ og NÅ. De åpne klassene er for alle løpere som ikke vil starte i de aldersbestemte klassene. Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.

Leiebrikker: Kr. 25,- (begrenset antall)

Startavgift: Kr. 100,- for de over 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år. Kontant og VIPPS.

Annet: Poengløp etter OBIK's regler. Ferdig printede kart.