

Grankvistløpet 2018

Innbydelse/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. Oppvarming langs veien til start. Fellesstart kl. 11:00 for alle løyper. Deltagere må ha registrert seg i sekretariatet senest 20 minutter før start. Kartet fås i startøyeblikket unntatt N-Åpen, som får kartet før start. Husk å nulle brikken!

Mål: Ved p-plass Ekerud. Drikke og enkel servering 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.
Den gamle normen følges, dvs. at lysegrønt er 25-50 nedsatt løpbarhet, mellomgrønt 50-75 % nedsatt løpbarhet.

Løyper: Det er langdistanseløyper.

Klasse	Lengde	Nivå	Poster	Start
N-Åpen	2,9 km	N	8	Kl. 11.00
D/H13-16	5,1 km	A	6	Kl. 11.00
C-Åpen	4,5 km	C	7	Kl. 11.00
Herrer Kort / Damer kort	5,1 km	A	6	Kl. 11.00
Herrer mellom / D17	10,7 km	A	11	Kl. 11.00
H17	14,7 km	A	16	Kl. 11.00

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

For de to lengste løypene må løperne snu kartet underveis, da det er karttrykk på begge sider. Løypene er ikke gaflet.

Det er ikke drikke/mat under veis

Stemplingsenhet/bukk og vanlige o-skjerm på alle poster. EMIT stemplingssystem. 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. 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.

Arena: P-plass 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: 50/90 kr per deltager. Gratis for medlemmer i Østmarka OK. VIPPS 14151 (evt. kontant betaling).

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



Velkommen til sesongavslutning

Grankvistløpet
og
Grankvistfesten

