Stor O-helg i Oslo og Akershus 1.-3.mai 2015



FOTO: SNORRE VEGGAN

TRE KONKURRANSER
TRE DAGER

1.mai:
Kvist-Kvaset (Ås IL)

2.mai:
15-stafetten
(Oppsal orientering)

3.mai:
Knut Valstads minneløp
(Oppsal orientering)

Ta turen til Akershus og Oslo for å finpusse stafettformen til Tiomila.

Klasser og løyper for alle. Kvist-Kvaset og 15-stafetten har ungdomskonkurranse.

Mer informasjon på baksiden av dette arket.


FOTO: SNORRE VEGGAN

KVIST-KVASET

Mellomdistansestafett med tre etapper.
TID: Fredag 1. mai 2015
STED: Breivoll, innerst i Bunnefjorden og sør for Vinterbro.
TERRENG: Kupert, kollete og til dels god løpbarhet, men også bratte koller, en god del sti og vei. Veivalg.
ARRANGØR: Ås IL
MER INFORMASJON, se Eventor (http://eventor.orientering.no/Documents/Event/6421/2/Innbydelse) eller bruk QR-koden nede til venstre.


FOTO: SILLE WINSNES

15-STAFETTEN

Stafett for hele klubben. 15 etapper.
TID: Lørdag 2. mai 2015
STED: Ellingsrud, nordøst i Oslo.
TERRENG: Nærterreng med mange stier, men også typisk Østmarkterreng. Detaljrikt. Middels kupering.
ARRANGØR: Oppsal orientering
MER INFORMASJON, se http://www.oppsal.com/kvm/ , https://www.facebook.com/15stafetten eller bruk QR-koden nede til høyre.

KNUT VALSTADS MINNELØP

Individuelt løp med innlagt Trimtex-cup og uttak til Unionsmatch.
TID: Søndag 3. mai 2015
STED: Ellingsrud, nordøst i Oslo.
TERRENG: Varierende fra nærterreng med mange stier til noe av det fineste skogsterrenget Østmarka kan by på. Detaljrikt. Middels kupert til kupert.
ARRANGØR: Oppsal orientering
MER INFORMASJON, se http://www.oppsal.com/kvm/ , https://www.facebook.com/15stafetten eller bruk QR-koden nede til høyre.

TRIMTEX
Custom sportswear