



ØSTMARKA-KARUSELLEN – HØSTEN 2016

Østmarka orieneteringsklubb inviterer til nærløp på tirsdager med oppstart 23. august. Fri start mellom kl. 18:00 og 18:45. Det er åpent for alle aldersgrupper. Løypene er lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge/parløp. Enkel premie til alle under 12 år som deltar på minst 4 løp. Det er parkering nær arena på alle løp. Drikke etter løpet. Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Egen mosjonsløype for foreldre.

Løp nr.	Løpsdag	Sted	Kart	Ansvarlig
1	23.08.2016	Skihytta Bråteskogen	Skjettenkollen (2016)	Ingrid Marie/Alexandra
2	30.08.2016	Skihytta Bråteskogen	Skjettenkollen (2016)	Andreas
3	06.09.2016	Skihytta Bråteskogen	Skjettenkollen (2016)	Anna Cecilie
4	13.09.2016	Ekerud p-plass	Seteråsen (2016)	Knut E.
5	20.09.2016	Lahaugmoen	Gjelleråsen (2009)	Hans Kristian
6	27.09.2016*	Tærudhallen	Ringnesmarka (2015)	Per Arne

*) Siste løpet er et skumringsløp.

Ordinære klasser	Løypelengder
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	2 km (nybegynnernivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	2,5 km C-nivå (lett)
N-Mosjon (17 år og eldre)	3,0 km (ultra-lett)
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	3,5 km B-nivå (middels)
D15-16, H15-16, A-Mellom	4,0 km A-nivå (vanskelig)
A-Lang	5,0 km A-nivå (vanskelig)

Løpsinformasjon	
Påmelding:	Påmelding via eventor.orientering.no senest dagen før løpet. Etteranmelding på løpsdagen så lenge det er kart. Se Eventor for påmelding og PM for hvert enkelt løp. Rekrutter i Østmarka kan melde seg på til oppmann Hanne M. Sandernes hmsan@nets.eu eller hovedtrener Svein Otterlei (svein.otterlei@afgruppen.no).
Startkontingent:	Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp så lenge det er kart. O-klubbene kan etterfaktureres.
Tidtaking:	EMIT/EKT-brikker/Brikkesys
Maks tid:	Målgang før kl. 20.00. NB! Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

VEL MØTT!