



PM Østmarka karusellen 20.09.2016

Frammøte, parkering, arena

Samlingsplass og parkering er utfartsparkeringen på Ekerud i Lørenskog, bruk kart fra eventor.orientering.no for å finne veien.

Start og startordning

Ca. 10 min. oppvarming til start, se nybegynnerkartet som er lagt ut i Eventor. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en 0-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding. Start mellom kl. 18 og 18.45.

Mål stenger 20.00. Vurder å ta med en liten hodelykt hvis du starter sent.

Klasser og løyper

Ordinære klasser	Løypelengder
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	1,7 km (nybegynnernivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	1,9 km C-nivå (lett)
N-Mosjon (17 år og eldre)	2,9 km (ultra-lett)
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	3,2 km B-nivå (middels)
D15-16, H15-16, A-Åpen mellomlang	4,0 km A-nivå (vanskelig)
A-Åpen lang	5,1 km A-nivå (vanskelig)

Kart, løyper og ruter vil bli lagt til i Livelox.

Deltageravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp. Betales kontant eller VIPPS (14151), O-klubbene kan etterfaktureres.

Kart og terreng

Kartet er nytt fra 2016 og printet i målestokk 1:7500. Den lengste løypa fås også i 1:10000. Terrengtet er kupert og preget av furuskog.

Egne spurtrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Løperdrikke i mål.

Løpsleder Hans Olav Hygen

Løypelegger Hans Kristian Stubban Hygen.

Vel møtt!