



PM Østmarka karusellen 27.09.2016

Avslutning på høstens karusell med skumringsløp og pizzafest etterpå

Frammøte, parkering, arena

Samlingsplass og parkering er utfartsparkeringen i Tæruddalen i Skedsmo, bruk kart fra eventor.orientering.no for å finne veien.

Start og startordning

Ca. 10 min. til start, se nybegynnerkartet som blir 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 18.30.

Mål stenger 20.00. Det anbefales å løpe med hodelykt!

Klasser og løyper

Ordinære klasser	Løypelengder	Stipulert vinnertid
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	1,9 km (nybegynnernivå)	20-30 min
D/H10, D/H 11-12, D/H 13-16C, C-Åpen	2,6 km C-nivå (lett)	25-30 min
N-Mosjon (17 år og eldre)	3,1 km (ultra-lett)	25-30 min
D/H13-14, D/H15-20B, B-Åpen	3,1 km B-nivå (middels)	30-35 min
D15-16, H15-16, A-Åpen	3,9 km A-nivå (vanskelig)	35-40 min
A-Lang	4,8 km A-nivå (vanskelig)	40-45 min

Kart, løyper og ruter for A- og B-løypene vil bli lagt til i Livelox.

Deltakeravgift

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 i 2015 og printet i målestokk 1:7500, samt valgfritt 1:10 000 for den lengste løypa. Kupert gran og furuskog. Forholdsvis lettløpt.

Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Løperdrikke i mål. Garderobe/dusj etter løpet i fjellhallen.

Pizzafest fra kl 19:30-20:00 i fjellhallen.

Løpsleder og løypelegger: Per Arne Karlsen, tlf 91727669

Vel møtt!