

Grankvistløpet 2016

Langdistanse - fellesstart - egne ungdomsklasser - Grankvistfest Velkommen til sesongavslutning i Østmarka!

Østmarka OK inviterer til den 59. utgaven av Grankvistløpet. Etter løpet er det sosialt treff for ungdommene på skihytta. Andre klubber er velkommen til å delta. Pølser og saft til alle ved målgang. Rekruttaktiviteter for de yngste etter løpet. Varm dusj på skihytta. Pizza og brus ca. kl 16 for ungdommene. Grankvistfest på kvelden for de voksne. Løpet er også åpent klubbmesterskap langdistanse. Start fra kl. 12:00.

Kart: Åmotdammen (2007) og Andersen (2008) målestokk 1:10 000, 5 meter ekvidistanse.

Løyper:

Klasse	Lengde	Nivå	Start
Rekrutt / nybegynner	3 km	N	Kl. 12.00
D/H13-16	5 km	B	Kl. 12.05
Åpen C (min. alder 13 år)	5 km	C	Kl. 12.10
Herrer Ex. kort / Damer kort	5 km	A	Kl. 12.10
Herrer kort / Damer lang	10 km	A	Kl. 12.10
Herrer lang	15 km	A	Kl. 12.10

[Påmelding i Eventor](#) innen 27.10.2016. Pris: 50 per deltager, gratis for Østmarka sine løpere. **NB!** Egen påmelding for Grankvistfesten på kvelden (se under).]

Grankvistfesten 2016

Det blir tradisjonen tro god, gammeldags Grankvistfest lørdag 29. oktober kl 1930 på skihytta i Lørenskog. Aldersgrense 18 år. Ungdommene har sosialt treff (åpent for andre klubbers løpere) etter Grankvistløpet. Ungdomstreffet avsluttes kl. 19.

Pris kr 50 for ungdom og kr 100 for voksen. Påmelding innen 27.10.2016 her:
<http://palissoft.no/pmdb/index.php?arrid=3061&klubbid=88>.



Velkommen til sesongavslutning

Grankvistløpet
og
Grankvistfesten

