

Grankvistløpet 2016

PM

Oppmøte og parkering ved skihytta i Lørenskog. Første start kl 12.00.

Start: Fra Skihytta Lørenskog. Det er merket til startpost, 80 m. Oppvarming langs veien ved skihytta. Løypevis fellesstart i alle klasser fra kl. 12.00. Deltagere må stille ved start senest 15 min før starttidspunktet for opprop og registrering. Kartet fås i startøyeblikket unntatt N-Åpen, som får kartet før start. Husk å nulle brillen!

Mål: Ved skihytta. Varme pølser + drikke til alle ved målgang. Brytetid: Kl. 16.00. Husk å gi beskjed til arrangøren dersom du bryter.

Kart: Åmotdammen (2007). Løypetrykk 1:7 500. Ekv. 5 m. Andersen (2008). 1:10 000. Ekv. 5 m. Gjelder kun de 2 lengste løypene.

Ikke løse postbeskrivelser. Alle kart er laminert. Kartbytte for de 2 lengste løypene. Kartene er gamle, men kurvebildet er stort sett bra. Fargene på vegetasjon stemmer rimelig bra, men det er kommet til noen nye hogstfelt som ikke står på kartet. Mange mindre stier på kartet er borte/gjengrodd.

Terreng: Strikt skogsterreng med vekslende vegetasjon, bunn, løpbarhet og solid kupering. Skråliene er ofte meget krevende å løpe i. Noen steder er det kommet løv på bakken som til dels dekker stiene.

Løyper:

Klasse	Lengde	Nivå	Antall poster	Start
N-Åpen	2,9 km	N	11	Kl. 12.00
D/H13-16	5,0 km	B	11	Kl. 12.05
C-Åpen (min. alder 13 år)	4,4 km	C	11	Kl. 12.05
Herrer Ex. kort / Damer kort	5,0 km	A	11	Kl. 12.10
Herrer kort / Damer lang	9,6 km	A	16	Kl. 12.10
Herrer lang	13,0 km	A	19	Kl. 12.10

Det er lov å følge løpere i N-Åpen. Det er væskeposter i alle klasser unntatt N-Åpen.

Forbudte områder: Det er ikke tillatt å løpe på dyrket mark. (gul farge med sorte prikker). Overtredelse medfører disk. Vis hensyn slik at vi kan opprettholde et godt forhold til grunneierne i området.

Arrangøren oppfordrer deltakerne til å løpe med GPS og laste GPS-spor opp i Livelox etter løpet.



Arena: Skihytta Lørenskog. Enkel garderobe/dusj i kjelleren i Skihytta. Piggskoforbud inne! Peisestuen i Skihytta er åpen under og etter løpet med mulighet for en kopp varm kaffe.

Premiering: Umiddelbart etter at premielister er klare. Premie til alle i N-Åpen og ungdomsklassene. Klubbmestre/medaljevinnere kåres i D/H 13-16 og D/H 17.

Arrangøren ønsker alle deltagerne en vill, vakker og rå tur i Østmarka!



Velkommen til sesongavslutning

Grankvistløpet
og
Grankvistfesten

