

ØSTMARKA FLEX-O LØP – VÅREN 2017

Østmarka orienteringsklubb inviterer til Flex-o løp på torsdager med oppstart 4. mai. Fri start mellom kl. 18:00 og 18:30. Det er åpent for alle aldersgrupper. Løypene er lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge/parløp. Det er 4 løyper.

Østmarka Flex-O avsluttes med jaktstart for ordinære klasser der 4 av 5 løp teller før jaktstarten. Det er sammenlagtpremier til de 3 beste i ordinære klasser + premie til jaktstartvinnere. Premie til alle til og med 12 år som deltar på minst 4 løp. Parkering nær arena på alle løp. Drikke etter løpet. Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere.

Løp nr.	Løpsdag	Sted	Kart	Ansvarlig
1	4. mai 2017	Ekerud p-plass	Knuttjern (2017)	John/Svein
2	11. mai 2017	Skeidar	Gjelleråsen (2009)	Anna Cecilie/Alexandra
3	18. mai 2017	Sandbekkhalen	Rælingsåsen (2013)	Janna Sofie/Odin
4	1. juni 2017	Luhr skole	Skjettenkollen (2016)	Monica/Håvar
5	8. juni 2017	Marikollen	Bjønnåsen (2013)	Tor Magnus/Thomas
6*	15. juni 2017	Ekerud p-plass	Knuttjern (2017)	Hans Kristian/Ingrid Marie

*) jaktstart

Poengberegning

1.plass 50 poeng, 2.plass 45 poeng, 3.plass 40 poeng, 4.plass 35 poeng, Resterende: 32-29-26-24-22-20-18-16-14-12-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Alle som starter får minst 1 poeng.

Til jaktstarten teller 1 poeng som 2 sekund. Fellesstart for alle som er mer enn 4 min etter.

Løyper	Klasser	Nivå	Løypelengder
Lang	D/H15-16, D/H17 D/H40, 50, 60, 70 Trim Lang (uten tid)		5 km
Mellom	D/H13-14, D/H15-16B, D/H 17B D/H 40B, 50B, 60B, 70B, 80 Trim Mellom (uten tid)		3-4 km
Kort	D/H-10, D/H 11-12, D/H 13-16C, D/H 17+C, D/H 40C, 50C, 60C, 70C, 80C Trim Kort (uten tid)		2-3 km
Nybegynner	N-Åpen, D/H11-12N, D/H 13-16N, D/H17+N, Trim Nybegynner (uten tid)		1,5-2 km

Løpsinformasjon	
Påmelding:	Det er bare å møte opp løpsdagen. Frivillig påmelding via eventor.orientering.no . «No show - no pay». 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: 50/90 kroner (under/over 17 år). Kun kontant eller VIPPS.
Tidtaking:	EMIT/EKT-brikker/Brikkesys
Maks tid:	Målgang før kl. 20.00. NB! Dersom du bryter: Gi beskjed før du drar hjem.

VEL MØTT!