



PM Østmarka karusellen 4. mai 2017

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. 600 m til start langs grusvei, se nybegynnerkartet som er lagt ut i eventor.orientering.no. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en Start-post der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding. Start mellom 18 og 18.30. Det er Touch-Free enheter i skogen. Mulig å låne emitag for de som ikke har det.

Mål stenger 20.00. Bryt hvis du ser at du ikke rekker det.

Klasser og løyper

Løyper	Klasser	Nivå	Løypelengder
Lang	H15-16, D/H17, D/H40, H50 Trim Lang (uten tid)		4 990 m
Mellomlang	D15-16, D50, D/H60, D/H70		3 750 m
Mellom	D/H13-14, D/H15-16B, D/H 17B D/H 40B, 50B, 60B, 70B, 80 Trim Mellom (uten tid)		3 300 m
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)		2 590 m
Nybegynner	N-Åpen, D/H11-12N, D/H 13-16N, D/H17+N, Trim Nybegynner (uten tid)		1 540 m

Deltageravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 50/90 kroner (under/over 17 år). Kun kontant eller VIPPS.

Kart og terreng

Kartet er nytt i 2016 og printet i målestokk 1:7500. Terrenget er kupert og preget av furuskog.

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

Løpsleder/løypelegger: Svein Otterlei og John Otterlei.

Vel møtt!