



ØSTMARKA-KARUSELLEN – HØSTEN 2017

Østmarka orieringsklubb inviterer til treningsløp på torsdager med oppstart 24. august. 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 parkering nær arena på alle løp. Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Foreldre oppfordres til å løpe.

Løp nr.	Løpsdag	Sted	Kart	Ansvarlig
1	24. aug. 2016	Sandbekkhallen	Rælingsåsen (2013)	Terje
2	31. aug. 2016	Ekerud p-plass	Seteråsen (2016)	Janna Sofie
3	7. sept. 2016	Lahaugmoen	Gjelleråsen (2009)	Erik N.
4	14. sept. 2016	Lahaugmoen	Gjelleråsen (2009)	Knute
5	21. sept. 2016	Tærudhallen	Ringnesmarka (2015)	Ingrid/Bjørn/Sigrid
6	28. sept. 2016*	Skihytta Bråteåsen	Bråteåsen (2015)	Inge

*) Nattpotta er 28. sept.

Ordinære klasser	Løypelengder
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	2 km (nybegynnergivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	2,5 km C-nivå (lett)
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	3,5 km B-nivå (middels)
D15-16, H15-16, A-Åpen mellomlang	4,0 km A-nivå (vanskelig)
A-Åpen lang	5,0 km A-nivå (vanskelig)

Løpsinformasjon	
Påmelding:	Påmelding via eventor.orientering.no senest dagen før løpet. Etteranmelding på løpsdagen så lenge det er kart. 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: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp så lenge det er kart. VIPPS betaling.
Tidtaking:	EMIT/EKT-brikker/Brikkesys
Maks tid:	Målgang før kl. 20.00. NB! Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

VEL MØTT!