

PM Østmarkakarusellen

Dato: 21.09.2017

Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering ved Tæruddalen skole i Skedsmo, bruk kart fra eventor.orientering.no for å finne veien. Merket fra RV 384.

Start mellom kl. 17.45 og 18.15 (merk tiden!!!).

Start og startordning:

350 m til start (stigning), se nybegynnerkartet som legges ut i Eventor.orientering.no.

Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en 0-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding.

Målet stenger klokken 20.00.

Klasser og løyper:

N-Åpen, D11-12N, H11-12N 1,7 km (nybegynnernivå)

D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen 2,3 km C-nivå (lett)

D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen 3,1 km B-nivå (middels)

D15-16, H15-16, A-Åpen 3,7 km A-nivå (vanskelig)

A-Åpen lang 4,6 km A-nivå (vanskelig)

Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Saft/vann ved mål.

Deltageravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp. Betales kontant eller VIPPS (14151).

Leiebrikke: Kr 20

Kart og terreng

Ringnesmarka (2015). Målestokk 1:7500.

Terrenget er relativt kupert og preget av furuskog.

En kraftig sti nord i løpsområdet er nå opparbeidet som kjørbare vei. Endringen er merket på kart som blir slått opp ved start og berører løypene B, A Kort og A Lang.

Løpsleder/løypelegger:

Ingrid Nermoen, Sigrid Nermoen, Bjørn Christensen