

Velkommen til Flex-O løp

Østmarka orienteringsklubb inviterer til Flex-O løp med oppstart 3. mai. Det er 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 med ulik lengde og vanskelighetsgrad. For alle løp gjelder kort avstand fra parkering til arena.

Premie til alle til og med 16 år som deltar på minst 4 løp av 6 løp. Det er drikke etter løpet. Egne spurtrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Løypene legges ut i Livelox og er tilgjengelig etter løpet for opplasting av GPS-spor.

Tirsdag 15. mai er det KM Sprint (Tyrving). Østmarka-karusellen utgår derfor denne dagen.

Løp nr.	Løpsdag	Sted	Kart	Ansvarlig
1	3. mai 2018	Skihytta Lørenskog	Østbyåsen (2018)	Anna Cecilie og Alexandra
2	10. mai 2018	Løvenstad skole	Rælingsåsen (2018)	Utgår pga. Kr.Himmelfartsdag
3*	22. mai 2018	Ekerud p-plass	Knuttjern (2017)	Ingrid Marie og Hans Kristian
4	29. mai 2018	Skihytta Lørenskog	Østbyåsen (2018)	John og Svein
5	5. juni 2018	Bråtejordet/Luhr	Skjettenkollen (2016)	Janna Sofie og Odin
6	12. juni 2018	Sandbekken skole	Rælingsåsen (2018)	Sigrid, Bjørn og Ingrid
7*	19. juni 2018	Tokerud skole	Gjelleråsen (2009)	Erik Næss

*) Løpet er også bedriftsløp for OBIK og ABIK, start mellom kl. 1630 og 1830.

LØYPER OG KLASSER

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:	Påmelding og informasjon om hvert enkelt løp i eventor.orientering.no . PM legges ut senest dagen før løpet. Påmelding uten ekstra kostnad kan gjøres løpsdagen frem til starttidspunkt så lenge det er ledige kart.
Startkontingent:	Østmarka OK dekker startkontingent for egne løpere. Andre o-klubber: 30 kr. Etteranmeldte kr 50. NB! 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!