

PM Østmarkakarusellen løp 1 2018



Dato: 03.05.2018

Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering er Skihytta i Lørenskog, bruk kart fra eventor.orientering.no for å finne veien. Det kan bli litt trangt med parkeringsplasser, så bruk gjerne sykkelen om du kan.

Start og startordning:

Nybegynnerløypa har start og mål ved arena. Øvrige løyper ca. 200 meter østover. 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/registrering.

Målet stenger klokken 20.00.

Klasser og løyper:

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	1,5 km (nybegynnernivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	1,8 km C-nivå
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, D/H15-16, B-Åpen	3,2 km B-nivå (middels+)
A-Åpen	4,3 km A-nivå (vanskelig)

Deltakeravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp. Betales med VIPPS (14151) evt. kontant. Begrenset antall leiebrikker: Kr 20.

Kart og terreng

Østbyåsen (2018). Målestokk 1:7500.

Terrenget er kupert og preget av furuskog. Fortsatt noe snø i skyggepartier, ellers fint.

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

Vask:

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger:

Alexandra og Anna Cecilie.