

PM for klubbkamp torsdag 23. August 2018

for klubbene Lillomarka, Oppsal, Raumar, Fet, Østmarka, Nittedal og Bækkelaget

Velkommen til klubbkamp mellom Lillomarka, Raumar, Fet, Østmarka, Nittedal, Bækkelaget og Oppsal. Løpet teller også som klubbmesterskap for Oppsal.

Arena er på gressletta rett øst for Skullerudstua (samme sted som årets 15-stafett). Parkering på utfartsparkeringen. Det er ca 200 meter fra parkering til arena. Det pågår anleggsarbeid ved Skullerudstua for tiden. Følg skilting om innkjøring til parkering fra sør og noe endret gangvei til Skullerudstua. Ønsker du å benytte offentlig kommunikasjon benyttes t-bane linje 3 til Skullerud. Derfra ca 5 minutter å gå.

Det er valgfritt startidspunkt mellom 1800-1845, men Anette på starten vil passe på at dere ikke starter for nærme hverandre. Det er 500 meter til start, merket med rød/hvite bånd østover over den nordligste brua.

Reviderte løypelengder:

Lang A 4,8 km: H15-16, D/H17, D/H40,H50

Mellomlang A 3,6 km: D15-16, D50, D/H60, D/H70

Mellom B 2,9 km: D/H13-14, D/H15-16B, D/H17B

Kort C 2,2 km: D/H-10, D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C

Nybegynner 1,8 km; N-åpen, D/H11-12N,D/H 13-16N, D/H17-N

Kartet er nytt av året og i målestokk 1:7 500. Det har god kvalitet.

Det er løse postbeskrivelser på start.

I N- og C-løypa er enkelte utydelige deler av stier merket.

I de to lengste løypene er det flere strekk som krysser hverandre så pass på å ta postene i riktig rekkefølge.

Vi har satset på et effektivt og enkelt arrangement med fokus på bra vær og godt sportslig tilbud! Ta med egen løperdrikke. Resultatene legges ut på Eventor i etterkant av løpet.

Poengberegning klubbkamp:

1. Det deles ut 2 poeng til alle fullførende. 1 poeng til alle startende som ikke fullfører.
2. Det deles ut hhv. 7, 5, 4, 3, 2 og 1 plasseringspoeng i hver klasse til de 6 beste (ikke N-klasser og D/H-10)
3. Det deles ut 1 ekstrapoeng for alle i D/H11-16 klasser
4. Det deles ut 3 ekstrapoeng for alle i B-og D/H-10 klasser
5. Man kan ikke melde seg ned i nivå i sin klasse

Den klubben som samler flest poeng vinner!

Hilsen

Løpsleder: Anne Karin Thorstensen

Løypelegger: Thor Mella

Kontrollør: Eilert Aamodt

