



# ASKER SKIKLUBB

## P4 OBIK / AB løp 1

Tid	Tirsdag 14. mai 2019
Arena	Oppsjø ved gapahuken, Vardåsen, Asker
Adkomst	<p>Oppsjø er en innsjø som ligger ca. 4 km vest for Asker sentrum. Kjør Drammensveien vestover fra Asker sentrum, eventuelt ta av E18 mot Borgen (første avkjøring etter Asker). Etter 2,8 km ta til venstre ved Coop Extra på Vardåsen.</p> <p>Parkering ved Vardåsen skole eller barnehage (se kart).</p> <p>Offentlig kommunikasjon: Buss nr. 280 fra Asker sentrum går hvert 10. min. frem til kl 18, deretter hver 30. min. Stoppested Vardåsen skole.</p> <p>Det er ca. 800 m å gå til samlingsplass ved Oppsjø (følg merkebånd).</p>



Klasser	Lengde	Nivå	Klasser
Lang	5 km	A	H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 DL (Damer Lang) ÅL
Mellom	4 km	A	D15-16, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 H55-59, H60-64 ÅM
Kort	3 km	A	D55-59, D60-64, D65-69, D70-74, D75-79, D80- H65-69, H70-74, H75-79, H80- ÅK
Nybegynner	2 km	N	NÅ

De åpne klassene (ÅL, ÅM, ÅK og NÅ) er for alle løpere som ikke kan/vil starte i de aldersbestemte klassene.

Kart	Vardåsen, revidert 2017-18. Målestokk 1:7.500. Ekvidistanse 5 meter.
Terreng	Middels kupert til kupert terreng. Vegetasjonen består av gammel gran- og furuskog. Få hogstfelt, noen områder med tett vegetasjon, med mer innslag av løvskog. Nærområde med stedvis mange små stier. Generelt god løpbarhet.
Påmelding	Påmelding på samlingsplass fra kl. 16:30
Startkontingent	Løpere t.o.m. 16 år: kr 50,- / f.o.m. 17 år: kr 100,- Kontant eller VIPPS
Start	Fri start mellom kl. 16:30 og 18:30. Mål stenger kl. 20:00. Det er ca. 500 m å gå fra samlingsplass til start.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke. Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr. 30.
Resultater	Legges ut på <a href="http://www.brikkesys.no">www.brikkesys.no</a>
Premiering	I henhold til OBIKs regler
Drikke	Saft og vann på samlingsplass
Toaletter	Ingen toaletter
Vask	Våtklut. Oppsjø er forøvrig et idyllisk badevann.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, <a href="mailto:oyvlin@gmail.com">oyvlin@gmail.com</a>
Løypeleggere	Arne Fossheim

**Vel møtt til løp i Asker!**