

Indre Østfold OK inviterer til

3. løp i Ungdomsserien 2019

tirsdag 28. mai



Frammøte: Skansehytta i Åsermarka nord for Askim. Merket fra RV115 i kryss Lierveien.

Parkering: Åsermarka parkering. Ca. 1 km å gå til arena langs vei.

Kart: Åsermarka, 2018. Målestokk 1:7500, ekv. 5 m

Terreng: Småkupert og en del stier, særlig nær samlingsplass.

Start: 100 meter å gå. Løpere i N-åpen har fristart, og kan starte fra kl 18:00. Resterende klasser har 2 minutter start fra kl. 18:30.

Klasser/løyper/vanskelighetsgrad:

N-åpen	1,7 km	N-nivå
DH 9-10	2,2 km	N-nivå
DH 10-20 Utvikling	2,4 km	C-Nivå
DH 11-12	2,4 km	C-Nivå
DH 13-14	2,4 km	B-nivå
DH 15-16	3,4 km	A/B-nivå
DH 17-20	3,6 km	A/B-nivå

Påmelding: Påmelding via Eventor senest søndag 26. mai kl. 23.59. Etteranmelding på arena i sekretariatet på arena inntil 1 time før første start.

Startkontigent: 60 kr. Ingen etteranmeldingsavgift.

Premiering: Medalje til alle opp til 12 år på hvert løp. Premiering etter siste løp i serien for 11-20-åringene. Se kretsens hjemmeside for ytterligere informasjon.

Garderobe: Fin natur og våtklut.

Kiosk: Skansehytta ved samlingsplass. De serverer varm og god suppe, som alle foreldre kan kose seg med mens løperne er ute i skogen. I tillegg er det vanlig kioskarer.

Løpsleder: Øyvind Thømt

Løypelegger: Kent Vidar Kopperud