

INVITASJON TIL KLUBBMESTERSKAP SPRINT

ØSTMARKA OK – Torsdag 13 juni 2019

- Sted:** Arena ved Skihytta, Lørenskog (Hovelsrudveien)
- Offentlig transport:** Buss 300 eller 110 mot Blystadlia, til busstopp Sandbekkallen/Sandbekken ungdomsskule. Gå forbi fotballbanen på Løvenstad og grusveien bort til skihytta
- Parkering:** Ved skihytta.
- Start/mål:** Ved Skihytta i Lørenskog. For alle klasser utenom N-åpen er det handikapstart. Dvs de klasser som antas å løpe raskest starter sist og de klasser som antas å bruke lengst tid starter først. Første herre- og dameløper i mål er klubbmester kortdistanse. Første start kl. 18.00. Start N-klasser kl. 18.00. Starttider legges ut på eventor løpsdagen.
- Løyper/Klasser:** Det er 2 løyper. N-åpen klasse ca. 1,9 km – for rekrutter og vi ønsker at så mange foreldre som mulig også deltar. Det er lov å GÅ og man kan gå SAMMEN ☺. Alle andre klasser har løype på ca. 3,0 km.
- Klasser for beregning av handikapstart: D/H 11-12, D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-20, D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70 og D/H80.
- Kart:** Sprintkart Kurland. Målestokk 1: 5000. Ca. 70% asfalt/grusvei og ca. 30% skogsområde. Ikke tillatt med piggsko, bruk o-sko med knotter eller joggesko.
- Dette er et boligområde med mange rekkehus, terrasseleiligheter og eneboliger. Respekter beboere og ta hensyn til voksne og barn som ferdes langs veiene. Det er ikke lov å løpe i olivengrønne områder som er hager o.l. Ikke løp over hekker/busker
- Tidtaking:** Vi bruker Emit touch free stemplingsenheter og Emit tag til registrering. De som ikke har emitag får låne.
- Arena:** Ved Skihytta. Det er spurtpræmie fra siste post til mål både for raskeste jente/gutt i 0-20 års klassene. Det serveres løperdrikke ved mål.

Påmelding innen 11.juni i Eventor. Etteranmelding innen 12. juni. Vi tar imot påmeldinger helt frem til starttidspunkt så lenge det er nok kart. Startkontingent: ingen.

Vel møtt og vi håper å se så mange som mulig av både store og små fra Østmarka OK denne kvelden!!

Sommeravslutning med bading og grilling dersom været tillater dette

Avlyst pga. værforholdene.

Vi bestiller fint vær og håper alle har lyst til å bruke litt tid etter løpet til grilling, bading og sosial mingling. Alle tar selv med badetøy, noe å sitte på, engangsgrill og det de ønsker å legge på grillen og egen drikke. Hvis noen har spill/aktiviteter som passer for flere så er det fint om dere tar med det.