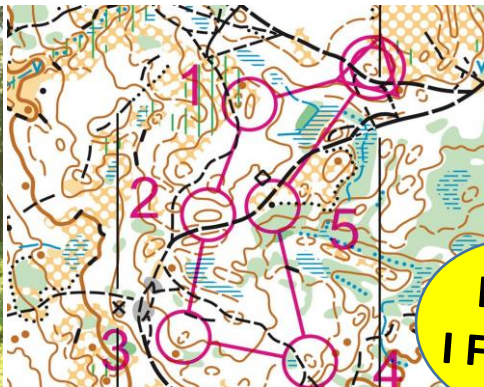




ENKELT FOR
ALLE!



KOM
I FORM!

ØSTMARKA OPEN



Velkommen til o-løp i Østmarka!

10 ganger - fri start mellom 18-19

9. mai: Sandbekkshallen
21. mai: Ekerud p-plass
28. mai: Bråtejordet
4. juni: Skulerudstua
11. juni: Sandbekkshallen

20. aug: Bråtejordet
27. aug: Ekerud
3. sept: Sandbekkshallen
10. sept: Ekerud
17. sept: Losby

Det vil være merket til arena med orienteringsposter fra nærmeste hovedvei.

Løyper for Tur-orienterere, park-karusell deltakere, stolpejegere og alle andre

2 km N-nivå. Postene ligger ved stier/ledelinjer.

2,5 km C-nivå. Postene ligger litt utenfor stier.

3,5 km B-nivå. Veivalgene ligger utenfor stier.

4 - 5 km A-nivå, Vanskelig løyper og poster.

Anbefales for erfarne løpere. Egen ranking der 7 av 11 løp teller i sammendraget.

Første gang på o-løp? Slik gjør du det:

- Møt opp på arena mellom kl. 18-19, gjerne med sko med godt feste og i treningstøy
- Du melder deg på ved fremmøte og får utlevert ferdig kart med poster inntegnet
- Vi gir deg en rask innføring før start
- Du velger selv om du vil ta tiden eller heller konkurrere med deg selv i ditt eget tempo
- Du velger selv når du vil starte
- Du kan løpe sammen med noen hvis du vil
- Postene tas i den rekkefølge de står på kartet

Betaling

- 50 kr pr løp, alt. 300 kr for alle 10 løpene!
- Støtt o-klubben! Bli medlem og få alle medlemsfordelene!
- Gratis for medlemmer
- Vi tar kontanter/VIPPS

For mer informasjon

Følg oss på Facebook
[#ostmarkaok](https://www.facebook.com/ostmarkaok), på web
www.ostmarkaok.no
eller send e-post til
post@ostmarkaok.no



Prolog tors.
9. mai 2019!



HA DET GØY!

