

PM Østmarka Open løp 6-2019



Dato: 20.08.2019

Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering er på [Bråtejordet skole](#) i Bråteveien 500 m fra Strømmen jernbanestasjon retning Skjetten.

Start og startordning:

For de to lengste A-løypene er det 1200 m til start. For de øvrige løypene er det 200 m. Mål på arena. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en 0-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding/registrering.

Målet stenger klokken 20.00.

Klasser og løyper:

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)
N-Åpen, D/H 9-10	2,0 km (nybegynnergivå)
D/H 11-12, Damer-C, Herrer-C	2,5 km C-nivå
D/H13-14, Herrer-B, Damer-B	3 km B-nivå (middels+)
A-kort, Herrer-AK, Damer-AK	3 km A-nivå (vanskelig)
A-mellom, Herrer-AM, Damer-AM, D/H 15-16	4 km A-nivå (vanskelig)
A-lang, Herrer-AL, Damer-AL	5 km A-nivå (vanskelig)

Deltakeravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 50 kr pr. løp/300 kr for alle løpene. Etteranmelding på arena så lenge det er ledige kart. Betales med VIPPS (14151) evt. kontant. Leiebrikker tilgjengelig.

Kart og terreng

Skjettenkollen (2016). Målestokk 1:10000 for A-lang og 1:7500 for A-mellom.

Øvrige løyper Bråteåsen 1:4000.

For det meste stirikt nærterreng. Det er mange stier på kartet og enda flere i terrenget.

Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere.

Vask:

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger:

Terje Linløkken/Rune Teigland