PM Østmarka Open løp 7-2019

Dato: 27.08.2019

Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering er på Ekerud parkeringsplass.

Start og startordning:

Det er 500 m til start. 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	1,4 km (nybegynnernivå)
D/H 11-12, Damer-C, Herrer-C	2,0 km C-nivå
D/H13-14, Herrer-B, Damer-B	2,4 km B-nivå (middels+)
A-kort, Herrer-AK, Damer-AK	3,0 km A-nivå (vanskelig)
A-mellom, Herrer-AM, Damer-AM, D/H 15-16	3,7 km A-nivå (vanskelig)
A-lang, Herrer-AL, Damer-AL	4,7 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

Seteråsen - Gardfangåsen (redigert 2019). Målestokk 1:7500. Relativt tett skog.

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

Vask:

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger:

Knut Edvard Helland