

PM Østmarka Open, løp 8

3. September 2019



Frammøte, parkering, arena:

Samlingsplass og parkering er [Sandbekken Ungdomsskole](#) på Løvenstad. Buss 300 og 360 stopper 200 m fra arena.

Start og startordning:

Det er ca. 400 meter å gå 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	1,9 km (nybegynnernivå)
D/H 11-12, Damer-C, Herrer-C	2,7 km C-nivå
D/H13-14, Herrer-B, Damer-B	3,3 km B-nivå (middels+)
Herrer-AK, Damer-AK	3,4 km A-nivå (vanskelig)
Herrer-AM, Damer-AM, D/H 15-16	4,7 km A-nivå (vanskelig)
Herrer-A, Damer-A	5,6 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

Rælingsåsen (2018). Målestokk 1:7500. Terrengtet er kupert og preget av barskog. Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Saft/vann ved mål.

Vask:

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger:

Tor Magnus og Thomas Grøstad.