

PM Østmarka Open løp 9 2019



Dato: 10.09.2019

Frammøte, parkering, arena:

Arena er ved Ekerud utfartsparkering innerst i Bjørndalsveien i Lørenskog. Buss 110 og 300 stopper i Gamleveien ved Rasta skole 1500 m fra arena. Merket med o-skjermer herfra.

Start og startordning:

Ca. 300 meter å gå til start. 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. Saft/vann ved målgang.

Klasser og løyper:

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)
N-Åpen, D/H 9-10	2,0 km (nybegynnernivå)
D/H 11-12, Damer-C, Herrer-C	2,5 km C-nivå
D/H13-14, Herrer-B, Damer-B	3,0 km B-nivå (middels+)
Herrer-AK, Damer-AK, D/H 15-16	4,1 km A-nivå (vanskelig)
Herrer-A, Damer-A	5,0 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

Knuttjern (2017). Målestokk 1:7500. Egne spurttrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere.

Terrenget er middels kupert med et stort sti- og veisystem som innbyr til veivalg.

Vask:

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger:

Per Arne Karlsen.