



Østmarka OK inviterer til Grankvistløpet 2019

(åpent klubbmesterskap langdistanse)

Årets Grankvistløp arrangeres for 62. gang. Velkommen til en fin langtur i «Østmarkaland» med hyggelige løyper, mye folk og en overraskende vri ☺

Tid: Lørdag 26. oktober, fellesstart kl. 11:00 for 5, 10 og 15 km løypene, samt C-løypa (3 km). Fellesstart i N-Åpen kl. 11:05. N-løypa samt D/H 11-12 får kartet utdelt før start. Øvrige klasser får kartet på start-posten drøyt 500 meter etter start.

Sted: Bråtejordet skole. Bak Strømmen stasjon

Kart: Blir det i år også.
Kartmålestokk: Godt lesbart for alle øyner.
Nærterreng med mye stier

Premier: «Golden Sweet mile» for A- og C-løype, premie til første mann/kvinne på 1. post. Premie til alle i 12 år og yngre. Premie til de 3 beste i klubbmesterskap-klasser* (D/H17, D/H13-16).
«Kongepokal» deles ut til den av deltakerne som imponerer mest
«Last man standing»

**Løyper/
klasser:** 15 km: H17* (Herrer Lang)
10 km: D17* (Damer mellom), Herrer mellom
5 km: DH13-16*, Damer kort, Herrer kort
3 km D/H 11-12
3 km N-nivå

Det blir en kort forklaring av løpsopplegget ca 5 minutter før fellesstart. Endelig løpslengder blir da offentliggjort.

Terrenget er middels kupert med et stort sti- og veisystem som innbyr til veivalg og stor fart. Løypene vil være lettløpte og de o-tekniske ferdighetene vil på denne dagen bli trumfet av stayerevne og vilje til å løpe litt lengre enn normalt og planlagt.

Stemplingsbukk og vanlige o-skjerm på alle poster. EMIT stempelingssystem. Ikke løse post-beskrivelser.

Pris: 50 kr per deltager. Gratis for medlemmer i Østmarka OK. Kontant betaling/VIPPS 14151.

Påmelding: Innen 25. oktober på <https://eventor.orientering.no/Events/Show/11110>

Husk samtidig å melde deg på **Grankvistfesten**:
<http://www.ostmarkaok.no/pamelding-grankvistfesten/>

Løypelegger/Løpsleder: Svein Otterlei

Spørsmål kan rettes til Svein 95120070, sveinotterlei@yahoo.com
Det blir saft og varme pølser etter målgang.
Kan hende det blir saft og pølser under vegs i løpet også....

Vel møtt!