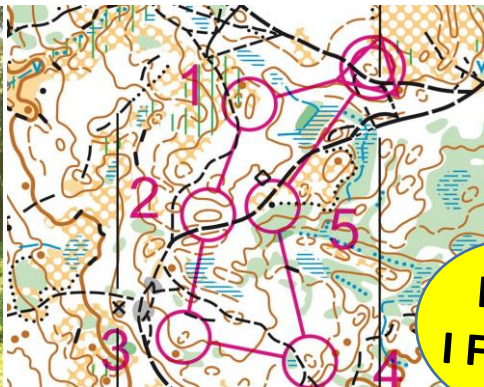




ENKELT FOR
ALLE!



KOM
I FORM!

ØSTMARKA OPEN



Velkommen til o-løp i Østmarka!

10 ganger, fri start mellom 18-1830

12. mai: Rælingsåsen
19. mai: Ekerud p-plass
26. mai: Marikollen
2. juni: Skihallen/SNØ
9. juni: Lahaugmoen

18. aug: Skihallen/SNØ
25. aug: Tokerud
1. sept: Sandbekkshallen
8. sept: Tæruddalen
15. sept: Ekerud

Det vil være merket til arena med orienteringsposter fra nærmeste hovedvei.

Betaling

- 50 kr pr løp, alt. 300 kr for alle 10 løpene!
- Støtt o-klubben! Bli medlem og få alle medlemsfordelene!
- Gratis for medlemmer
- Vi tar VIPPS til 14151

For mer informasjon

Følg oss på Facebook
[#ostmarkaok](https://www.facebook.com/ostmarkaok), på web
www.ostmarkaok.no
eller send e-post til
post@ostmarkaok.no

Løyper for Tur-orienterere, park-karusell deltakere, stolpejegere og alle andre

2 km N-nivå. Postene ligger ved stier/ledelinjer.

2,5 km C-nivå. Postene ligger litt utenfor stier.

3,5 km B-nivå. Veivalgene ligger utenfor stier.

4 - 5 km A-nivå, Vanskelig løyper og poster.

Anbefales for erfarne løpere. Egen ranking der 7 av 10 løp teller i sammendraget.

Første gang på o-løp? Slik gjør du det:

- Møt opp mellom kl. 18-1830, gjerne med sko med godt feste og i treningstøy
- Du melder deg på i eventor.orientering.no og får utlevert ferdig kart med poster inntegnet
- Du velger selv om du vil ta tiden eller heller konkurrere med deg selv i ditt eget tempo
- Du velger selv når du vil starte
- Du kan løpe sammen med noen i nærmeste familie hvis du vil – 1 m avstandsregel gjelder
- Postene tas i den rekkefølge de står på kartet



Påmelding
i eventor

Ingen
premier i
2020 😊

Oppstart tirs.
12. mai 2020!



HA DET GØY!

