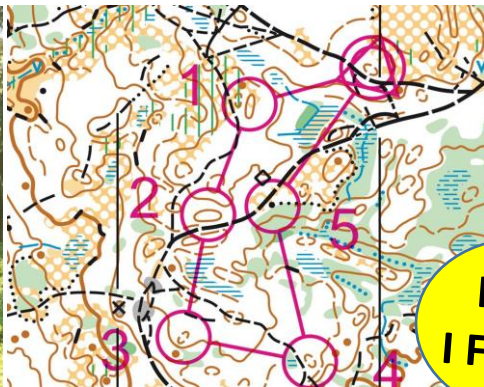




ENKELT FOR ALLE!



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-lass
26. mai: Marikollen
2. juni: Skihallen/SNØ
9. juni: Lahaugmoen

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

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

## 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](http://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

## 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](http://www.ostmarkaok.no) eller send e-post til [post@ostmarkaok.no](mailto:post@ostmarkaok.no)



Påmelding i eventor

Ingen premier i 2020 😊

Oppstart tirs. 12. mai 2020!



HA DET GØY!

