**PM**

**Grankvistløpet 2021**

**Parkering**: Parkering ved Marikollen utfartsparkering i Rælingen, <https://www.google.no/maps/@59.9227323,11.0596631,17z>.

**Arena:** Marikollen klubbhus, Rælingen. **Oppmøte senest kl. 1015 for registrering og felles avreise med turbuss til start.** Første start kl 11.00.

**Start**: Deltagere må stille ved arena senest kl. 1015 min for opprop og registrering.

* + - 15 km har start på Streifinn ved Flateby.
    - 10 km har start ved parkeringsplassen ved Myrdammen.
    - 5 km A- og C-nivå ha start ved Fellemyra skytebane, parkering ved Grinibråtan, ca. 1 km å gå til start
    - N-løypa har start ved samlingsplass.

For C-løypa, 5, 10 og 15 km felles avreise med buss fra Marikollen senest kl. 1030. Fellesstart kl. 1100 for alle løyper. Kartet fås i startøyeblikket unntatt N-Åpen, som får kartet før start. Husk å nulle Emit-tagen!

**Mål:** Ved Marikollen klubbhus i Rælingen. Bemannet mat- og drikkepost ved start for 10 og 5 km. Varme pølser og drikke til alle ved målgang. Brytetid: Kl. 15.00. Husk å gi beskjed til arrangøren dersom du bryter.

**Kart**: 15 km: Østmarka turkart ugitt 2014, Myrdammen utgitt 2016, Tristillen utgitt 2005 og Marikollen utgitt 2018.

10 km: Østmarka turkart ugitt 2014, Tristillen utgitt 2005 og Marikollen utgitt 2018.

5 km: Tristillen utgitt 2005 og Marikollen utgitt 2018.

C- og N-løype: Marikollen utgitt 2018

Kartmålestokk 1: 30 000 for turkartet og ekvidistanse 10 m

1:10 000 og 5 m ekvidistanse for øvrige kart

N-Åpen: 1:7 500 og 5 m ekvidistanse

**Løyper:** Det er klassiske langdistanseløyper.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Lengde** | **Nivå** | **Start** |
| N-åpen, D/H 11-12 | 2,6 km | N | Kl. 11.00 |
| D/H13-16 | 5,3 km | A | Kl. 11.00 |
| C-åpen | 5,1 km | C | Kl. 11.00 |
| D/H kort | 5,3 km | A | Kl. 11.00 |
| D/H mellom | 9,6 km | A | Kl. 11.00 |
| D/H lang | 14,5 km | A | Kl. 11.00 |

Det er lov å følge løpere i N-Åpen/C-Åpen.

For de to lengste løypene får løperne utdelt flere kart ved start. Løperne må selv bytte kart underveis.

**Stempling:** Touch Free EMITtag stemplingsenheter. Sørg for å sjekke at brikka har registrert stemplingen ved å se at brikka blinker! Det er løpers ansvar å sørge for å nulle brikka i startøyeblikket, samt stemple i mål (sjekk at brikka blinker). Løse postbeskrivelser er ikke tilgjengelig. Det er postbeskrivelse på kartet. Vi har noen leiebrikker tilgjengelig på arena.

**Terreng**: Terrenget er kupert med noen stier som innbyr til veivalg. Løperne kommer inn i flere ulike terreng-typer som storvokst granskog, åpen furuskog og tettere blandingsskog. Varierende løpbarhet.

**Premiering**: Premie på Grankvistfesten kl. 1500 for rekrutt, ungdom og junior. Kl. 1900 for voksne. Alle opp til 16 år og i N-Åpen får premie. Klubbmestre/medaljevinnere kåres i D/H 13-16 (5 km) og D/H 17 (damer 10 km og herrer 15 km). «Golden Sweet mile» for A-løypene.

**Pris**: 50 kr per deltager over 16 år, kr 30 for 16 år og yngre. Etteranmelding kr 75 for aller over 16 år, kr 45 for 16 år og yngre. Gratis for medlemmer i Østmarka OK. Kontant betaling / VIPPS 14151.

**Smittevern:** Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta. Ha god hånd- og hostehygiene

**Arrangør:** Odin Tellesbø, tlf. 911 34 173.

Arrangøren ønsker alle deltagerne en vill, vakker og våt tur i Østmarka!