

Innbydelse og PM Grankvistløpet 2022



**NB: Det er gjort en del endringer i forhold til opprinnelig innbydelse.
Les PM nøye!**

Løpet er klubbmesterskap langdistanse for Østmarka OK, men løpere fra andre klubber er selvsagt velkomne!!

Parkering: Mariholtet utfartsparkering (Ellingsrud) på grensa mellom Oslo kommune og Lørenskog kommune:
<https://kart.gulesider.no/m/rZwrN>
Merket med postskjermer fra avkjøring fra Karihaugveien.

Kollektivt: Bussforbindelse til Karihaugen, 2 km å gå sørover til arena.
T-bane til Ellingsrudåsen, 1,7 km å gå sørover til arena.

Arena: Merket fra Mariholtet utfartsparkering med røde og hvite bånd, 5 minutter å gå sørover på vei.

Påmelding: I eventor innen oppsatte frister.
Etteranmelding på arena er mulig fram til kl. 10.15 så lenge vi har kart.

Oppmøte: Deltakere må møte opp på arena senest kl. 10.15 min for registrering.

Start: Felles avgang fra arena til start kl. 10.40 for alle løpere, 10-12 minutter å gå.

Fellesstart kl. 11.00 for alle A-løyper
Fellesstart kl. 11.05 for C og N-løypa.

Kartet fås i startøyeblikket unntatt C-Åpen og N-Åpen, som får kartet før start.

Ingen stemping i startøyeblikket. Husk å nulle Emit-tagen på forhånd!
Det vil være null-enhet både på arena og i startområdet.

Mål: Stenger kl.15.00. Husk å gi beskjed til arrangøren dersom du bryter.

Mat/drikke: Bemannet mat- og drikkestasjon etter ca. 8,8 km for A lang og ca. 6,2 km for A mellom. Ingen mat- og drikkestasjon i A kort, N- og C-løpene.

Varme pølser og drikke til alle ved målgang.

Kart: A lang 15 km har kartbytte etter ca. 7,8 km.
Del 1: Oppsals kart over Haukåsen/Puttåsen (1:10 000)
Del 2: Knuttjern/Lysås 2021 (1:10 000)

A mellom 10 km har kartbytte etter ca. 5,2 km.
Del 1: Oppsals kart over Haukåsen/Puttåsen (1:10 000)
Del 2: Knuttjern/Lysås (1:10 000)

A kort 5 km:
Oppsals kart over Haukåsen/Puttåsen (1:10 000)

C- og N:
Oppsals kart over Haukåsen/Puttåsen (1:7 500)

Ekvidistanse 5 meter på alle kart.

Løyper: Det er klassiske langdistanseløyper:

Klasse	Lengde	Nivå	Start
N-åpen, D/H 11-12	2,4 km	N	Kl. 11.05
C-åpen	3,9 km	C	Kl. 11.05
D/H 13-14	5,3 km	A	Kl. 11.00
D/H kort	5,3 km	A	Kl. 11.00
D/H 15-16	10,4 km	A	Kl. 11.00
D/H mellom	10,4 km	A	Kl. 11.00
D/H lang	14,3 km	A	Kl. 11.00

Det kan bli mindre endringer av løypelengder.
Det er lov å følge løpere i N-Åpen og C-Åpen.

N-løypa følger stier. Det er hengt ut noen røde og hvite merkebånd på noen av strekkene der stiene er litt utydelige og ved enkelte stideler.

Stempling: Touch Free EMITag stemplingsenheter. Vi har noen leiebrikker tilgjengelig i sekretariatet.

Sørg for å sjekke at brikka har registrert stemplingen ved å se at den blinker! Det er løpers ansvar å sørge for å nulle brikka før start og stemple ved målgang.

Det er postbeskrivelse på kartet. Løse postbeskrivelser er ikke tilgjengelig.

Terreng: Terrenget er relativt kupert med noen stier/veier som innbyr til veivalg. Det er en del nyere stier og tråkk som ikke er tegnet inn. Første strekk byr på en god del stigning A-løypene, men det er ellers lagt vekt på å unngå for store høydeforskjeller. I første del av C- og N-løypa er det også en god del stigning. Løperne kommer inn i flere ulike terreng-typer som storvokst granskog, åpen furuskog og tettere blandingskog. A lang og A mellom kan komme i berøring med to relativt nye hogstflater, som er grovt tegnet inn på kartet. Stort sett god løpbarhet i alle løyper.

Premiering: Løpet er klubbmesterskap langdistanse for Østmarka OK, og det blir premieutdeling for klubbens løpere på Grankvistfesten kl. 15.00 for rekrutt, ungdom og junior og kl. 19.00 for voksne. Klubbmestere/medaljevinnere kåres i D/H 13-14 (5 km), D/H 15-16 (10 km) og D 17 (10 km) og H 17 (15 km). Alle opp til 16 år og i N-Åpen får premie. Tradisjonen tro blir det «Golden Sweet mile» for A-løypene – dvs. at raskeste Østmarka-dame/herre til første post (strekk lengde 1609 meter) premieres.

Pris: Gratis for medlemmer i Østmarka OK.
Kr. 50,- for andre deltagere ved påmelding innen ordinær frist.
Kr. 100,- ved etteranmelding.
VIPPS 14151, evt. kontant betaling (ingen vekslings) på arena.

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

Arrangør: Terje Linløkken, tlf. 9010 0500

Løypelegger: Bjørn Christensen

Arrangøren ønsker alle deltagerne en flott høsttur i Østmarka!



Velkommen til sesongavslutning

Grankvistløpet
ØØ

