



Østmarka OK inviterer til:

**KM sprint AOOK
Onsdag 14. mai 2013**

Sted

[Solheim Skole](#), Mailandveien 4, 1470 Lørenskog.

Parkering

Ved arena.

Ta av fra rv 159 Strømsveien avkjøring nr 69. Merket fra krysset Solheimveien/Nordliveien

Start

Første start klokken **18.30**, - 700 meter fra arena til start.

N-Åpen: Egen start 500m fra arena. Fleksibel starttid mellom **18.00** og **19:15**.

Klasser og vinnertider

D21, H21, D19-20, H19-20, D17-18, H17-18	KM AOOK – Vinnertid 13-15 min
D13-14, H13-14, D15-16, H15-16	KM AOOK og TrimtexCup – Vinnertid 13-15 minutter
D-10, H-10, D11-12, H11-12	Vinnertid 8-10 minutter
D40, H40, D50, H50, D60, H60, D70, H70	Vinnertid 13-15 minutter
N-åpen	Vinnertid 8-10 minutter

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltagelse.

Trimtex-cup



Løpet er løp nr. 2 i AOOKs Trimtex-cup som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Mer informasjon finnes på AOOK sine hjemmesider.

Kart

Lørenskog sentrum, utgitt 2014. Målestokk 1:4000 eller 1:5000 (angis endelig i PM.) Ekvidistanse 2 meter. Kart og løyper blir printet hos Benjamin sats & trykk.

Terreng

Terrenget varierer mellom sentrumsbebyggelse, park og litt skog. Det er forbudt å benytte piggsko. Knottsko med pigg er tillatt.

Samlingsplass

Kiosk inne på skolen. Ved regnvær inne i gymsal. Telt på naturplen

Vask/Dusj

Begrenset adgang til dusj.

Tilgang til toaletter på skolen.

Premiering

D/H-12: Alle fullførende

D/H 13-16: 1/3 av antall startende

D/H 17-20: 1/8 av antall startende

D/H21-70: Klassevinnere

Påmelding

Ordinær påmelding via [Eventor](#) innen søndag 11. mai klokken 23:59. Etteranmelding via e-post til helge.bakkehoi@gmail.com fram til tirsdag 13. mai klokken 21.00. Eller så lenge vi har nok kart.

Påmeldingsavgift

Løpere t.o.m. 16 år: kr 70,- / f.o.m. 17 år: kr 140,-

Tillegg for etteranmelding/endring hhv kr 35,- og kr 70,- (ikke tillegg for løpere opp til 12 år).

Faktura sendes klubbene etter løpet iht påmelding.

Småtroll/Barnepark

Nei, men gode lekeplasser og fint areal på skolen

Salg

Kiosk.

Start- og resultatlister

På Eventor og www.ostmarkaok.no.

Løpsleder

Per Stedje, E-post: pers@basefarm.no Telefon: 913 35 819.

Løypelegger

Steinar Låg

TD