

HØST I ØSTMARKA: LANGLØPET

FRA SKULLERUDSTUA, SØNDAG 17.
NOVEMBER KL 1030

Bli med på en fantastisk ultralangdistanse i noen av de aller fineste delene av Østmarka!

Det er løyper og utfordringer for alle aldre og nivåer!

17 km

fellesstart,
gaflet, A-nivå

11 km

fellesstart,
gaflet, A-nivå

7 km

fellesstart,
ugaflet, A-nivå

5,5 km C

ugaflet, enklere
løype, fellesstart

9,5 km trail

går kun på sti og
grusvei, fellesstart

Foto: Terje W. Pettersen

 **DAIMYO**

 **PLACEPOINT**

**SECOND
SPACE**

MINILAGER

 **LIVELOX**

 **Oladilt**



Skullerudstua

Opplev Østmarka på sitt beste! Høstfarger, klar luft - er vi heldige er det også litt frost slik at det knaser fint i myrene. Selvsagt kan det også bli gråvær og regn, men Østmarka er like fin uansett!

Arena: Skullerud skistadion/Skullerudstua, General Ruges vei 106, 0692 Oslo

Parkering: Utfartsparkering ved Skullerudstua ligger rett ved arena.

Kollektivt: T-bane 3 eller busslinje 70, 76 eller 79 til Skullerud T. 5 min å gå til arena herfra. Anbefales!

Start: Ca 1000 m til start - for det meste i motbakke. Fellesstarten er beregnet til kl 1030 (kan justeres, sjekk PM). Vi byr på fire ulike orienteringsløyper:

Lang, ca 17 km

Mellom, ca 11 km

Kort, ca 7 km

C-løype, ca 5,5 km

Dame- og herreklasser i hver løype. Det kan bli noe justering av løypelengdene. Mål stenger kl. 15

NYHET: Trail-klasse - perfekt for deg som er glad i å løpe på sti, men ikke føler du behersker orientering godt nok. Løypa følger sti eller grusvei innom ulike kontrollpunkter. Hvilke stier man velger fra kontrollpunkt til kontrollpunkt er opp til deltageren. Stiene er ikke merket utover tradisjonell rød/blåmerking. Løperne får med seg et forenklet orienteringskart hvor stiene er tegnet inn. Kontrollpunktene vil bli offentliggjort i god tid før løpet, slik at deltagerne har tid til å planlegge. Distansen i luftlinje vil være ca 9 km, i praksis rundt 12 km. Ta med vennegjengen og få en flott tur på stier i Østmarka!

Kart/terreng: Utsnitt av Oppsal Orienterings kartbase. Kartet er revidert til O-festivalen 2023, deler av kartet er helt nyrevidert. Terrengtet er klassisk østmarkaterreng, med en herlig kombinasjon av fine fururygger, skrållier med granskog, bratte skrenter og lettløpte stier. Østmarka har mange brukere hele året, blant dem mange turorienterere og stisyklister. Det kan føre til at det er en del nye stier og tråkk i terrengtet som ikke står på kartet. Og ikke minst er dette **relevant terreng for NM-uka 2026!**

Påmelding: I eventor innen tirsdag 12.november kl.20. Har du ikke eventor-bruker, send mail til arildand@gmail.com. Mulighet for etteranmelding på arena så lenge det er kart.

Stemplingsenheter: EMIT-brikke. Noen leiebrikker tilgjengelig

Postmarkering: Store postskjermer og en blanding av hengende enheter og enheter på bukk.

GPS: Et utvalg av løperne i A-løypene vil bli utstyrt med GPS-enheter fra vår sponsor Livelox. Liste over løpere som skal ha GPS vil bli lagt til i eventor etter ordinær påmeldingsfrists utløp. Løperne som skal løpe med GPS må selv sørge for å ha en glidelåslomme eller egnet bærevest. Løpet vil kunne følges direkte på livelox.com og på skjermer på Skullerudstua.

Løperdrikke: Løperne bør ha med drikke og næring selv, men vi ser på muligheten for å få ut væskepost for de lengste løypene. Dette vil eventuelt bli opplyst i PM.

Servering: Skullerudstua serverer suppe+brød til spesialpris - ca kr 110,-/pers (forbehold om justering av pris). Dette må bestilles i eventor under "tilleggstjenester". Kafeen har åpent hele dagen, fra før start til etter at mål stenger, til glede for sjåførere, tilskuere og støtteapparat.

Løypeleggere: Snorre Veggan/Arild Andersen

Løpsledere: Arild Andersen /Snorre Veggan

Info/spørsmål: tlf 41456331 /epost: arildand@gmail.com

SCANN QR-KODEN TIL HØYRE OG BLI MED SERHII KIZIOV GJENNOM MELLOMLANG LØYPE I 2022 (videoen er ca 1t 45 min):



Velkommen til langløp !