

HØST I ØSTMARKA: LANGLØPET

HØSTENS VAKRESTE EVENTYR!
SØNDAG 16. 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!

LANG

17,5 km fellesstart, gafllet, A-nivå

MELLOM

12 km fellesstart, gafllet, A-nivå

KORT

8 km fellesstart, ugaflet, A-nivå

LETT

7 km ugaflet, enklere løype, fellesstart

TRAIL
TRAIL UTSATT
Som når kun på sti og grusvei, fellesstart

Foto: Terje W. Pettersen



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, 17,5 km

Mellom, 12 km

Kort, 8 km

C-løype, 7 km

Det er lagt vekt på relativt snill løypeprofil slik at man virkelig kan nyte turen, men dette er jo Østmarka, så noe stigning er ikke til å unngå.

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

NB! Trail-løypa blir IKKE en del av Langløpet i år, men vi har planer for dette tilbudet i et senere, eget arrangement i 2026.

Kart/terreng: Utsnitt av Oppsal Orienterings kartbase. Terrengtet er klassisk østmarkaterreng, med en herlig kombinasjon av fine fururygger, skrålier 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 store deler av terrengtet **relevant for NM-uka 2026!**

Påmelding: I eventor innen tirsdag 11.november kl.2359. 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 kanskje 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.

Dusj: Mulig å betale for dusj på Skullerud Sport senter eller Oslo Klatresenter - begge ligger fem minutters gange fra mål.

Servering: Skullerudstua serverer suppe+brød til spesialpris - ca kr 120,-/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



Sagt om løpet i 2024:
“årets morsomste løp”

“en future star på skogsidrettens event-himmel”



Velkommen til langløp !

