

PM for Øst-Natt-Cup, Løp 4

Arena er [Løvenstad skole](#). Parkering på skolen. Det er garderobe og dusj. Ikke bruk o-sko innendørs, og ta av møkkete sokker etter løpet før dere går inn!

Åpent for alle aldersgrupper. Påmelding via Eventor innen onsdag 3/12 kl.12.00. Mulighet for etteranmelding samme kveld på løpet.

Start: 50 meter – rød bånd.

Fri start fra 18:00-18:45. Fellesstart i A - løypa for de som ønsker kl.18.45. Sommerfuglvariant i A - løypa. (Pass på riktig rekkefølge)

Klasser: D13-16C, H13-16C, D13-18B, H13-18B, D16-20A, H16-20A, C-åpen, B-åpen, A-åpen

Løyper: 2,5 km C - 3,3 km B - 4,4km A

Første del av løypene går i bebyggelse, vær oppmerksom på biler ved passasje av veier. (C-løypa har kontakt med lysløype store deler av traseen). Det er ikke merket fra siste post til mål. Løpere i C-løypa kan få utlevert kartet før start.

Kart: Furukollen 1:5.000 – sprintnorm. Ekv. 5 meter.

Enkelte mindre stier og tråkk står nødvendigvis ikke på kartet, da dette er et nærområde. I myrene kan det være mye vann.

Postene er merket med refleksstaver og det brukes både hengende stemplingsenheter og alu-bukker med stemplingsenheter.

Ingen startkontingent for løpere fra de fire klubbene.

Andre løpere betaler kr.50,- kontant.

Det blir gratis pizzaservering for ungdom/juniorer etter løpet.

Velkommen!

Østmarka OK, Raumar OL, Nittedal OL og Lillomarka OL