



ØSTMARKA-KARUSELLEN – VÅREN 2016

Østmarka orienteringsklubb inviterer til nærløp på tirsdager i Østmarka med oppstart 10. mai. Fri start mellom kl. 18:00 og 18:45. Det er åpent for alle aldersgrupper. Løypene er lagt til rette for nybegynnere og de yngste løperne, med mulighet for følge/parløp. Enkel premie til alle under 12 år som deltar på minst 4 løp. Det er parkering nær arena på alle løp. Drikke etter løpet. Egne spurtrøyer (jente/gutt) for beste strekktider fra siste post for Østmarka sine løpere. Egen mosjonsløype for foreldre. Løpene arrangeres i samarbeid med bedriftsidretten i Oslo og Akershus (egen innbydelse).

Løp nr.	Løpsdag	Sted	Kart	Ansvarlig
1	10. mai 2016	Ekerud p-plass	Seteråsen (2016)	Hans Kristian/Hans Olav
2	24. mai 2016	Sandbekkhallen	Rælingsåsen (2013)	Knut E.
3	31. mai 2016	Marikollen	Bjønnåsen (2013)	Monica/Håvar
4	7. juni 2016	Ekerud p-plass	Seteråsen (2016)	Rune
5	14. juni 2016	Sandbekkhallen	Rælingsåsen (2013)	Anna Cecilie/Terje
6	21. juni 2016*	Hvalstjern	Gransdammen	Magnus/Inge

*) Løpet 21. juni er også innlagt klubbmesterskap mellomdistanse for Østmarka OK. Etter løpet er det premieutdeling, bading og St. Hans fest med grilling. Løpere fra andre klubber er velkommen. Ta med grillmat, vi ordner grill.

Starttid o-klubber	Starttid bedriftsidrettslag
18:00-18:45	16:30-18:00

Ordinære klasser	Løypelengder
N-Åpen, D11-12N, H11-12N	2 km (nybegynnernivå)
D10, H10, D11-12, H11-12, D13-16-C, H13-16C, C-Åpen	2,5 km C-nivå (lett)
N-Mosjon (17 år og eldre)	3,0 km (ultra-lett)
D13-14, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-Åpen	3,5 km B-nivå (middels)
D15-20A, H15-20A, A-Åpen mellomlang	4,0 km A-nivå (vanskelig)
A-Åpen lang	5,0 km A-nivå (vanskelig)

Løpsinformasjon	
Påmelding:	Påmelding via eventor.orientering.no senest dagen før løpet. Etteranmelding på løpsdagen så lenge det er kart. Se Eventor for påmelding og PM for hvert enkelt løp. Rekrutter i Østmarka kan melde seg på til oppmann Hanne M. Sandernes hmsan@nets.eu eller hovedtrener Svein Otterlei (svein.otterlei@afgruppen.no).
Startkontingent:	Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 30 kr pr. løp. Etteranmelding/direkte påmelding: 50 kr pr løp. Bedriftsløpere: 80 kr pr løp. O-klubbene kan etterfaktureres. Klubbløpere som evt. ønsker å starte i bedriftsklasse, må betale bedriftspris (da en del av startkontingenten i bedrift er avsatt til sammenlagt premiering).
Tidtaking:	EMIT/EKT-brikker
Maks tid:	Målgang før kl. 20.00. NB! Dersom du bryter: Gi beskjed til sekretariatet før du drar hjem.

VELKOMMEN!