**LØRENSKOG KOMMUNE**

BEDRIFTSIDRETTSLAGET

O - gruppa

Telefon: 90734391

**I N N B Y D E L S E**

Lørenskog kommune har gleden av å innby til koronatilpasset orienteringsløp for OBIK og ABIK,

**Torsdag den 19. august 2021. Mellomdistanse.**

ADKOMST: Med buss 110 til Rasta skole, gå Bjørndalsveien inn til Ekerud, ca. 1 km. Med bil/sykkel via Gamleveien og Bjørndalsveien. Merket fra krysset Gamleveien/Bjørndalsveien.

PARKERING: Utfartsparkeringsplassen på Ekerud.

KART: Lysås, 2021, 1:7500, 5m

STEMPLING: EKT stemplingsenheter

**Felles:**

Vis hensyn og følg gjeldende smittevernregler. Ikke stå samlet og diskuter løyper! Husk sosial avstand til andre løpere og til arrangører. Respekter oppmerking. Løpet arrangeres etter prinsippet *kom, løp og dra*. Dette for å hindre oppsamling av løpere ved samlingsplass.

**Klasse Løype lengde (luftlinje) kartmålestokk**

DL, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅM (Åpen for alle) LANG-A 3,5 km 1:7500

D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64 og ÅK (Åpen for alle) MELLOM-A 2,8 km 1:7500

D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE KORT-A 2,3 km 1:7500

NYBEGYNNER NYBEGYNNER 1,4 km 1:7500

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/66768/Ukas-l-ype-uke-34-OBIK-og-ABIK-19-august-2021>

**Startkontingent:** Kr.80,- for alle fra 17 år. Kr.40,- for løpere yngre enn 17 år. Dette går til

kart og premiefond. VIPPS til 41523916 (Helland) eller kontant med eksakt beløp den

19. august. Ingen veksel.

**Terreng og løyper:** Nærområde med mange stier.

**Resultater:** Resultatene presenteres på http://obikorientering.no ca 21.august 2021.

**Vask:** Våtklutmetoden.

**Drikke:** Ta med egen drikke.

**Start** fra kl. **16:00 – 18:30 den 19. august 2021**. Løper oppgir kontaktinformasjon (Navn, klubb, klasse, brikkenr og telefonnr) til arrangør som sitter separat fra påmeldingsteltet. Det vil lette arrangementet om dette leveres på en forhåndskrevet lapp. Det er 5 minutter å gå til start for alle klasser. Mål stenger kl. **20:00.**

Begrenset mulighet for leie av brikke (20,- kr).

**Vel møtt!**

LØPSLEDER: Kirsti M. Blomdal (90734391), kir.moel73@gmail.com

LØYPELEGGER: Knut E. Helland (41523916), knut.e.helland@gmail.com.

Ved feil/mangler, bruk løypeleggers kontaktopplysninger.

KONTROLLØR: Egen