**Innbydelse**

Lørenskog kommune har gleden av å innby til koronatilpasset orienteringsløp for OBIK (P14) og ABIK samt trening for Østmarka OK.

**Fredag 5. juni - torsdag 18. juni 2020**

* 5.-13. juni: merkebånd
* 14.-17. juni: postskjermer, ingen stemplingsenheter
* 18.juni: tidtaking med start- og målbukker, ingen stemplingsenheter

Mål ved oppslagstavle. Ikke markert utenom ved arrangement 18.juni.

Alle som løper 5.-18.juni 2020 deltar i konkurransen, enten ved å laste opp GPS-spor i Livelox, sende anvendt tid på oppgitt epost eller ta tiden med stemplingsenheter 18.juni 2020.

**Felles:**

Dette løpet arrangeres etter at det sannsynligvis kommer nye smittevernregler, men vi rekker ikke å tilpasse oss disse nye reglene, så løpet arrangeres etter regler som gjelder før 15.juni 2020.

Løpet arrangeres etter prinsippet *kom, løp og dra*. Dette for å hindre oppsamling av løpere ved samlingsplass.

**Det oppfordres til at flest mulig løper i perioden 5.-17.juni 2020**.

![Et bilde som inneholder tekst, kart

Automatisk generert beskrivelse]()

Postene er kun merket med merkebånd eller postskjermer. Ingen stempling på posten**.** Du skal innom eller runde merkebånd/postskjerm. **Postskjermene skal ikke berøres.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Løype** | **Lengde**  **(luftlinje)** | **Kart**  **målestokk** |
| D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE | KORT-A | 2,9 km | 1:7500 |
| D17-34, D35-44, D45-49, D50-54,  H55-59, H60-64 og ÅK (Åpen for alle) | MELLOM-A | 3,6 km | 1:7500 |
| DM, H17-34, H35-44  H45-49, H50-54 og ÅM (Åpen for alle) | LANG-A | 4,5 km | 1:7500 |
| NYBEGYNNER | NYBEGYNNER | 1,8 km | 1:7500 |

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49887/P14-OBIK-ABIK-stmarka-OK>

**Løyper og kart for nedlasting** (uke 24-25): <http://www.ostmarkaok.no/corona-treningsloyper/>

**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 18.juni. Ingen veksel.

**Kart:**Østbyåsen. Revidert 2019. 1:7500.

**Parkering:**Sandbekken eller Lørenskog Skiklubb.

**Samlingsplass:** Området rundt Sandbekkstua.

**Offentlig kommunikasjon:**buss 300 fra Oslo, buss 360 fra Lillestrøm. Sandbekkhallen.

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

**Resultater:**Resultatene presenteres på <http://obikorientering.no> ca 20.juni 2020.

**Løpsledelse:**Kirsti Blomdal (90734391), [kir.moel73@gmail.com](mailto:kir.moel73@gmail.com)

**Løypelegger:** Knut E. Helland (41523916), [knut.e.helland@gmail.com](mailto:knut.e.helland@gmail.com). Ved feil/mangler, bruk løypeleggers kontaktopplysninger.

**Vask:**Det er bademuligheter i Aamodtdammen (15 min å gå fra Sandbekkstua).

Husk sosial avstand. Til andre løpere og til arrangører. Respekter oppmerking.

**5.-17.juni 2020**

All tidtaking skjer ved å laste opp GPS-spor i Livelox. Har du ikke GPS, ta tiden selv (start/mål) og send en epost til [knut.e.helland@gmail.com](mailto:knut.e.helland@gmail.com) med opplysning om navn, klubb, klasse og tid.

14.-18.juni er det kart tilgjengelig på start (kart ligger mellom høydepunkt og stup). Ved mangel på kart send melding til [knut.e.helland@gmail.com](mailto:knut.e.helland@gmail.com). Ved løping *før* 14.juni, må løperne skrive ut kart selv.

**18.juni 2020 (tidtaking med start- og målbukker)**

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.

Ved registrering oppgis brikkenr til arrangør ved kofferten. Brikken leses ikke av fysisk.

Ved mål tas brikken imot av arrangør som desinfiserer brikken. Denne leses av på maskinen. Lappen vil kun inneholde sluttid.

**Start**fra kl. **16:00 – 18:30 den 18.juni 2020**. Det er 10 minutter å gå til start for alle klasser. Mål stenger kl. **20:00.**

Et bilde som inneholder sitter, blå, bord, leker

Automatisk generert beskrivelse**Tidtaking 18.juni 2020:**EMIT. Begrenset mulighet for leie av brikke (20,- kr). Ved manglende brikke, kan du laste opp GPS-spor i Livelox (ev. ta tiden selv, se over).

**Vel møtt!**

**PS! Løypene er også tilgjengelig på UsynligO.**