

**INNBYDELSE   O   -   LØP.**  
**Poengløp - P11 - tirsdag 19.juni 2007**  
Arrangert av O-gruppa i NRK.

Kart: Idrettshøgskolen Vest, 1:10 000, utgitt 2005  
Parkering Sognsvann P-plass.  
Samlingsplass: Løkka sør for Sognsvann.  
Start: Fleksistart mellom kl.16.00 - 18.30. Kort vei til start.  
Tidtaking: EKT-brikker.

**Klasser og løyper:**

Klasse H17-34, H35-44, ÅL	Lang ca. 5,5 km
Klasse H45-54, ÅM	Mellom ca. 4,5 km
Klasse H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54, ÅK	Kort ca. 3,5 km
Klasse H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75-, ÅE	Ekstra kort ca. 2,5 km
Klasse N (nybegynner) Begynner	ca. 2,5 km

Å      Åpen klasse. For alle løpere -og aktive løpere under 35 år - fritt løypevalg

Startkontigent: Alle klasser kr. 50,- .  
Premiering: Poengløp etter OBIKs regler.  
Vask: Våtklut eller Sognsvann  
Drikke: Saft / vann ved innkost

Løpsleder      Birgit Ø Frost  
Løypelegger:    Lars Karelius Noer

**Vel møtt!**