**INNBYDELSE POENGLØP 6 OBIK – TIRSDAG 21. MAI 2013**

Arrangør: Norges Bank BIL

**Kart:** Grønliåsen 1:10000/1:7500, Ekvidistanse 5 m, utgitt 2010.

**Parkering:** Langs Bjørnåsveien ved Seterbråten Skole, Bjørndal: <http://maps.google.no/maps?q=seterbr%C3%A5ten+skole&hl=no&ie=UTF8&ll=59.831791,10.830932&spn=0.016865,0.055747&hq=seterbr%C3%A5ten+skole&hnear=Oslo&t=m&z=15>

Med bil: Ta av E6 ved Klemetsrud. Kjør deretter mot Hauketo på vei 155 (Ljabruveien). Det er merket fra Ljabruveien.

Kollektivt: T-bane nr 3 til Mortensrud. Deretter buss 71 til Bjørndal – avstigning på holdeplass Nyjordet. Derfra 10 til 15 minutter å gå.

**Samlingsplass:** På venstre side av Bjørnåsveien før Seterbråten Skole.

**Terreng:** En stor furukledd og stifylt åsrygg. Generelt god fremkommelighet, noen tette partier i sør og nord.

**Start:** Fleksistart, kl. 16:30-18:30.

**Mål:** Siste målgang kl. 19:30.

**Løyper/klasser (normaldistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype / Nivå** | Klasser | Lengde (ca) |
| Ekstra kort – A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE | 3 km |
| Kort – A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK | 4 km |
| Mellom – A | DM, H15-16, H45-49, H50-54 og ÅM | 5 km |
| Lang – A | H17-34, H35-44 og ÅL | 6 km |
| Nybegynner - N | NÅ (Nybegynner) | 2,5 km |

**Åpne Klasser:** ÅL, ÅM, ÅK, ÅE og NÅ. De åpne klassene er for alle løpere som ikke kan / vil starte i de aldersbestemte klassene. Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.

**Leiebrikker:** Kr. 25,-

**Stempling:** EMIT

**Startavgift:** Kr. 70,- for alle over 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år.

**Annet:** Poengløp etter OBIK’s regler. Ferdig printede kart vil benyttes.

**Vask:** Våtklut.

**Løperdrikke:** Saft og vann ved mål.

**Løpsleder:** Svein Nygård

**Løypelegger:** Dag Amundsen

**Kontrollør:** Egne

**VELKOMMEN!**