LØRENSKOG KOMMUNE

BEDRIFTSIDRETTSLAGET

O - gruppa

Telefon: 67934274

Mobil: 90734391

**INNBYDELSE TIL POENGLØP**

**OBIK P19 - ABIK R12 – TORSDAG 29. AUGUST 2019**

Lørenskog kommune, bedriftsidrettslaget, LKBIL - o-gruppa, har den glede å innby til fellesløp.

**KART:** Garfangåsen/Seteråsen, M=1:10 000, utgitt av Østmarka OK, nytt i 2017.

**ADKOMST:** Kollektivtilbudet på Romerike ble fullstendig fornyet pr. 30.06.2019. Se <https://ruter.no/avvik/ruteendring-pa-romerike/> .

**PARKERING:** P-plassen på Ekerud ([http://kart.gulesider.no/m/iQUrx](http://kart.gulesider.no/m/iQUrx%20)) i Lørenskog, ca. 1,5 km inn i Bjørndalsveien. Blir det fullt, kan man parkere langs veien/gangveien på platået før Sønnaveien.

**SAMLINGSPLASS:** På P-plassen.

**STARTTID:** Flexistart mellom kl 16.30 og 18.30. Ferdigtegnede kart.

**PÅMELDING:** Påmelding og betaling ved start.

**MÅLGANG: Innen kl. 20.00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Løyper** | **Nivå** | **Klasser** | **Normaldistanse** |
| **Lang** | A | DM, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅM | Ca. 5 km |
| **Mellomlang** | A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK | Ca. 4 km |
| **Kort** | A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE | Ca. 3 km |
| **Nybegynner** | N | NÅ | Ca. 2 km |
| **Trim** |  | Åpen klasse, valgfri løype. |  |
|  |  |  |  |

Endelige løypelengder kommer på kartet.

**STARTKONTINGENT:** Alle klasser: kr. 80,-.

**POSTKONTROLL:** Personlig EKT-brikke.

Et begrenset antall EKT-brikker leies ut for 20,- kr/stk.

**PREMIERING:** Poengløp etter regler for OBIK og ABIK.

**DRIKKE:** Saft ved innkomst til mål.

**VASK:** Våtklutmetoden.

**LØPSLEDER:** Kirsti M. Blomdal

**LØYPELEGGER:** Knut Edvard Helland

**KONTROLLØR:** Egen