



Inviterer til Vårløp som inngår i KveldsOrientering (KOsAk) i Oslo/ Akershus

Poengløp nr 3 i OBIK, torsdag 7. Mai 2009.

Fremmøte: Parkeringsplassen ved Huk/ Bygdøy. Bruk gjerne lokalbuss, se www.trafikanten.no for rutetider. Samlingsplass ved **Paradisebukta**, ca. 10 min å gå fra Parkering.

Start: Fleksistart mellom kl. **16.30** og 18.30 - siste løper i mål til kl. **20.00**. Kort vei til start.

Kart og terreng: Vi benytter et utsnitt av **Bygdøy** kartet med **ferdig påtrykte løyper**. Målestokk 1:7 500, 2,5 m ekv. Kartet var nytt i 2008. Terrenget er nok ganske velkjent for mange, med lettløpt, stifyllt og oversiktlig skog, noe som innbyr til stor fart !

Klasser og løyper:

De lengste løypene er noe forkortet i forhold til normalen, pga begrenset løpsområde.

Løyper	Klasser		Distanse	Nivå
Lang	H17-34, H35-44 og ÅL		5,2 km	A
Mellomlang	H45-49, H50-54 og ÅM		4,6 km	A
Kort	H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54 og ÅK		4,0 km	A
Ekstra kort	H65-69, H70-74, H75-79, H 80- , D55-64, D65-74, D75- og ÅE		3,2 km	A
Begynner/ Øvet	Åpen Løype, vanskelighetsgrad C (CÅ)		2,7 km	C
	Åpen Løype, vanskelighetsgrad B (BÅ)		4,1 km	B
Nybegynner	Nybegynnere (N), svært lett løype		2,0 km	N

Nytt fra 2009 er samarbeidsprosjektet KOsAk, som innebærer et større samarbeid mellom ulike typer kveldsorientering på ukedager i Oslo og Akershus. Se også den nye portalen: www.kveldsorientering.no Løpstilbudet er derfor utvidet med nye klasser, alle er velkomne !

De åpne klassene er for alle løpere - menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre - som ikke kan/vil starte i de aldersbestemte klassene. Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.

Startkontingenter; Voksne **kr. 60,-** Barn og ungdom (under 21) **kr. 40,-** (nytt fra 2009 sesongen)

Løpsledelse: John Thomas Petersen/ Eivind Hoff

Løypelegger: Knut Erling Øen,

Vi ønsker velkommen og håper på en flott vårveld !