

LØRENSKOG KOMMUNE

BEDRIFTSIDRETTSLAGET, O-gruppa

Telefon: 67 92 96 46, Telefaks: 67 92 95 39

INNBYDELSE

Lørenskog kommune, bedriftsidrettslaget, LKBIL - o-gruppa, har den glede å innby til poengløp felles for Oslo bedriftsidrettskrets (OBIK) og Akershus bedriftsidrettskrets, sone Romerike (AMBK-R) **torsdag den 15. juni 2006.**

KART: Skjettenkollen, M=1:10 000, utgitt av Østmarka OK i år 2004.

ADKOMST: Med buss eller tog til Lørenskog stasjon, gå etter merket vei gjennom undergangen øst for stasjonen. Med bil/sykkel via Østre Aker vei/Lørenskogveien til avkjøringen til Luhrtoppen. Merket fra avkjøringen nord for jernbanen.

PARKERING: Så langt nord som mulig på p-plassen nord for "Living-bygget" (bom er ikke satt i drift enda). Med sykkel så langt inn dere finner det fornuftig.

SAMLINGSPLASS: Ikke helt fastlagt, men i nærheten av p-plassen eller undergangen til Gryta.

STARTTID: Flexistart mellom kl 16.00 og 18.30.

KLASSER	H1-4	Herrer 17 - 34	Lang	ca. 5 km
OG LØYPER:	H5-6	Herrer 35 - 44 år	Lang	ca. 5 km
	H7	Herrer 45 - 49 år	Mellom	ca. 4 km
	H8	Herrer 50 - 54 år	Mellom	ca. 4 km
	H9	Herrer 55 - 59 år	Kort	ca. 3 km
	H10	Herrer 60 - 64 år	Kort	ca. 3 km
	H11	Herrer 65 - 69 år	EK/Senior	ca. 2,5 km
	H12	Herrer 70 - 74 år	EK/Senior	ca. 2,5 km
	H13	Herrer 75 - 79 år	EK/Senior	ca. 2,5 km
	H14	Herrer 80 år og eldre	EK/Senior	ca. 2,5 km
	D1-4	Damer 16 - 34 år	Kort	ca. 3 km
	D1-6	Damer 35 - 44 år	Kort	ca. 3 km
	D7-8	Damer 45 - 54 år	Kort	ca. 3 km
	D9-10	Damer 55 - 64 år	EK/Senior	ca. 2,5 km
	D11-12	Damer 65 - 74 år	EK/Senior	ca. 2,5 km
	D13	Damer 75 år og eldre	EK/Senior	ca. 2,5 km
	B	Begynner - lett	B	ca. 2,0 km
	BØ	Begynner, Øvet	BØ	fritt løypevalg
	Å og T	Trimløpere og aktive løpere under 30 år,		fritt løypevalg

PÅMELDING: Påmelding ved start.

STARTKONTINGENT: Alle klasser: kr. 50,-.

POSTKONTROLL: Personlig EKT-brikke.

Et begrenset antall EKT-brikker leies ut for 25,- kr/stk.

PREMIERING: Poengløp etter regler for OBIK og AMBK R.

DRIKKE: Saft ved innkomst til mål.

VASK: Våtklutmetoden.

LØPSLEDER: Kirsti M. Blomdal

LØYPELEGGERE: Magne Musli, Laila Alnes og Lyder Alnes

KONTROLLØR: Bjørn Torp