**INNBYDELSE POENGLØP 12 OBIK – Tirsdag 18. juni 2019**

**Arrangør: Folkehelseinstituttet**

**Kart:**                  Alunsjøen sør.

**Parkering:**         Parkeringsplass ved Apalløkka idrettshall/skole

**Kollektivt:**T-bane nr.5 til Ammerud, cirka 12 min gange til samlingsplass

**Samlingsplass:**  Sørøstlig del av Vesletjern

**Start:**                  Fleksistart, kl. 16:30-18:30. Det er cirka 150 meter å gå til start fra samlingsplass. Nybegynnerløypa begynner ved samlingsplass.

**Mål:**                   Siste målgang kl. 19:30.

**Løyper/klasser (normaldistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype / Nivå** | Klasser | Lengde (ca.) |
| Kort – A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅK | 3 km |
| Mellom – A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅM | 4 km |
| Lang – A | DM, H15-16,H 17-34,H 35-44, H45-49, H50-54 og ÅL | 5 km |
| Nybegynner – N | NÅ (Nybegynner) | 2 km |

**Åpne Klasser:**   Åpen Lang, Åpen Mellom, Åpen Kort og N-Åpen. 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,-

**Startavgift:**Kr. 80,- for alle fra 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år.

**Annet:**               Poengløp etter OBIKs regler. Ferdigtrykte kart.

**Vask:**                 Bade/vaske muligheter i Vesletjern

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

**Løpsleder:**         Liv Paltiel, 41420329

**Løypelegger:**    Liv Paltiel

**Håper vi sees☺**