



Innbydelse O-løp

Amersham Health BIL inviterer til poengløp 15. juni 2003

Poengløp OBIK,:	Poengløp P10-2004
Arrangør:	Amersham Health BIL
Tid:	15. juni
Sted:	Mobekken parkeringsplass (på veien mot Movatn, Maridalen)
Parkering:	På samlingsplass
Start:	Fleksistart mellom 16.00-1830, maks 10 min å gå til start
Tidtaking	EKT

Kart:	Vaggestein, utgitt 1996
Terreng:	Relativt lettøpt, men stedvis en del grønt, varierende kuppering.

Prosedyrer for deltakere:

- Kart og annet materiell fås ved betaling av startkontigent 50,- for alle klasser
- Lister over klasser og løyper er utlagt
- Kryss av for navn på startlisten, om ditt navn ikke står oppført, før opp dette og brikkenummer
- Start når det passer mellom 1600 og 1830, **men påse at tiden fra påtegning starter til start ikke overskrider 5 min.**
- Ved start legges brikken på startenhet 5 sek før start, start når brikken fjernes
- Målgang registreres på målpostenheten
- Etter målgang avleses brikken på to avlesningsenheter hvor slutt- og strekktider blir utdelt ved den siste.
- Løperen fører selv opp sin sluttid på start/resultatlisten

Klasser:	Løyper
HA, H1-4, H5-6, ÅL	ca 5,5 km
H7, H8, ÅM	ca 4,5 km
H9, H10, D1-4, D5-6, D7-8, ÅK	ca 3,5 km
H11, H12, H13, D9-10, D11-12, ÅE	ca 2,5 km
N, Begynnerløype, lett	ca 2,0 km
Å, åpen klasse, fritt valg av løype, alle løpere samt aktive under 30 år	

Startkontigent:	kr. 50,- for alle klasser
Premiering:	Poengløp etter OBIKs regler
Vask:	Våtklut/mobekken
Drikke:	Saft ved innkøst
Løpsleder:	Dag M. Evje
Løypelegger:	Øystein Madsen/Torgrim Engell
Kontrollør:	Torgrim Engell
Vær:	Sannsynligvis strålende og fantastisk

Amersham Health BIL ønsker alle vel møtt!

Amersham Health

Postboks 4220 Nydalen
N-0401 Oslo

Amersham Healt-BIL, O-gruppa

Torgrim Engell, oppmann

T 23-18-53-63

F 23-18-60-25

E-post: torgrim.engell@amersham.com