

INNBYDELSE TIL O - løp, torsdag 14. august 2008
Felles poengløp for Romerike/Oslo
Arrangør: FFI

Kart: Røverkollen, 1 : 10000, 5 m ekv. utgitt 2003

Parkering/Samlingsplass: Badedammen, Grorud. Merket fra avkjøring
Trondheimsveien/Rv4 til Grorud/Romsås.

Start: Fleksistart mellom kl.16.30 - 18.30

Klasser og løyper:

Klasse H17-34, H35-44, ÅL	Lang	ca. 5,5 km
Klasse H45-54, ÅM	Mellom	ca. 4,5 km
Klasse H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54, ÅK	Kort	ca. 3,5 km
Klasse H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75-, ÅE	Ekstra kort	ca. 2,5 km
Klasse N (nybegynner)	Begynner	ca. 2,5 km

Klasse BØ (ABIK)	Begynner øvet	fritt løypevalg
Klasse T	Trimløpere og aktive løpere under 30 år	fritt løypevalg

Startkontigent: kr. 50,-

EKT: Det brukes elektronisk klippkontroll. Løperbrikker kan leies for
kr 25,-

Premiering: Poengløp etter ABIK/OBIKs regler.

Vask: Våtklut

Løpsleder: Tom Arild Blix
Løypelegger: Frode Lillevold

Vel møtt!