

LØRENSKOG KOMMUNE
BEDRIFTSIDRETTSLAGET
O - gruppa
Telefon: 67929646
Telefax: 67929539

I N N B Y D E L S E

Lørenskog kommune, bedriftsidrettslaget, LKBIL - o-gruppa, har den glede å innby til felles poengløp for RBIR og OBIK **torsdag 3. juni 2004.**

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

ADKOMST: Med bil, buss eller tog til Lørenskog stasjon. Med sykkel til samlingsplass.

PARKERING: Parkering ved Lørenskog stasjon. Merket til samlingsplass fra overgangen langs jernbanen over Lørenskogveien (Østre Aker veis forlengelse).

SAMLINGSPLASS: Ved Ødegårds vei ovenfor Skårerødegården.

STARTTID: Flexistart mellom kl 16.30 og 18.30. Kort vei til start.

KLASSER OG LØYPER:	HA	lang	ca. 5,5 km
	H1-4 16 - 34 år	lang	ca. 5,5 km
	H5-6 35 - 44 år	lang	ca. 5,5 km
	H7 og H8 45 - 49 år og 50 - 54 år	mellom	ca. 4,5 km
	H9 og H10 55 - 59 år og 60 - 64 år	kort	ca. 3,5 km
	H11 65 - 69 år	senior	ca. 3,0 km
	H12 og H13 70-74 år og 75 år og eldre	senior	ca. 3,0 km
	D1-4 16 - 34 år	kort	ca. 3,5 km
	D5-6 35 - 44 år	kort	ca. 3,5 km
	D7-8 45 - 54 år	kort	ca. 3,5 km
	D9-10 55 - 64	senior	ca. 3,0 km
	D11-12 65 år og eldre	senior	ca. 3,0 km
	begynner - øvet (valgfri løype kortere enn den aldersbestemte)		
	begynner - lett (ca. 2 km))		
	Trim (Åpen) - fritt løypevalg utenfor konkurransen.		
	Aktive løpere under 30 år må stille i trimklassen.		

PÅMELDING: Påmelding ved start.

STARTKONTINGENT: Alle klasser: kr. 50,-. (Trim kr 35.-)

POSTKONTROLL: Personlig EKT-brikke. Et begrenset antall EKT-brikker leies ut til deltakere uten personlig brikke for. 25,- kr/stk.

PREMIERING: Poengløp henholdsvis etter regler for RBIR og OBIK.

DRIKKE: Saft ved innkomst til mål.

VASK: Våtklutmetoden.

LØPSLEDER: Kirsti M. Blomdal

LØYPELEGGERE: Kirsti M. Blomdal, Thor Brun og Erik Haugros

KONTROLLØRER: Magne Musli og Bjørn Torp