



Inviterer til sesongavslutning for OBIK o-løperne

Poengløp nr 27 tirsdag 16. Sept. 2008.

Fremmøte: Parkeringsplassen ved Badedammen på Grorud. T-bane til Grorud og matebuss mot Huken egner seg ypperlig !

Start: Fleksistart mellom kl. 16.30 og 18.00 - siste løper i mål til kl. 19.30. Beregn 10 min til start.

Kart og terreng: Vi benytter utsnitt av Røverkollen- kartet med **ferdig påtrykte løyper** i målestokk 1:10 000, 5 m ekv. revidert år 2003. Terrenget er både tungt og relativt lettløpt. Ingen nye hogstflater siste 10 år, men en del nye stier har kommet til. Vi har forsøkt å utnytte de deler av terreng som ikke har blitt brukt hittil i årets sesong.

Klasser og løyper:

Løypene er noe forkortet da det blir tidlig mørkt.

Løyper	Klasser		distanse	
Lang	H1-4, H5-6 og ÅL		5,0 km	
Mellomlang	H7, H8 og ÅM		4,0 km	
Kort	H9, H10, D1-4, D5-6, D7-8 og ÅK		3,2 km	
Ekstra kort	H11, H12, H13, D9-10, D11-12 og ÅE		2,7 km	
Nybegynner	N		2,0 km	

De åpne klassene er for alle løpere - menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre - som ikke kan/vil starte i de aldersbestemte klassene. Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.

Startkontingent kr. 50,-

Vask: Et sent høstbad i Badedammen kanskje ?

Løpsledelse: John Thomas Petersen/ Eivind Hoff

Løypelegger: John Thomas Petersen,

Vi ønsker velkommen og håper på flott høstvær !