**INNBYDELSE POENGLØP 17 OBIK – TORSDAG 9. AUGUST 2018**

**Arrangør: Norges Bank BIL**

**Kart:** Grefsenkollen, synfart/revidert i 2016-17. Målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m.

**Parkering:** Grefsenkleiva, Årvoll, Østreheimsveien 28. Merket fra krysset Årvollveien / Rødbergveien. <https://goo.gl/maps/4zGkMTqRb9w>

**Kollektivt:** Buss 31 / 31E til holdeplassen Stig. Derfra ca. 10 min å gå til samlingsplass. Også mulig å ta bussrute 25 eller 33.

**Samlingsplass:** Samlingsplass rett ved parkering.

**Terreng:** Kupert nærterreng med en god del stier. God/vekslende løpbarhet. Området er et populært utfartsterreng, så vennligst vis hensyn til alle som er ute.

**Start:** Fleksistart, kl. 16:30 – 18:30. Omtrent 400 meter til start, 70 meter stigning.

**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 | DL, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅL | 5 km |
| Nybegynner – N | NÅ (Nybegynner) | 2,5 km |

**Åpne Klasser:** ÅL, ÅM, ÅK og NÅ. 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. 30,-

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

**Annet:** Poengløp etter OBIK’s regler. Ferdig printede kart.

**Vask:** Våtklut.

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

**Løpsleder:** Svein Nygård

**Løypelegger:** Svein Nygård

**Kontrollør:** Egne

**VELKOMMEN TIL BEDRIFTSLØP!**