FFI BIL inviterer til 

# Bedrifts-o-løp OBIK P14 og ABIK R10 - 2019

Tid: **Tirsdag 13. august 2019**

Samlingsplass: Ved Tæruddalen skole (i enden av Tæruddalen).   
<https://goo.gl/maps/nno1q9JPp9aqQyJv5>

Kollektivt: Buss 400E fra Oslo bussterminal. Bytt til Buss 341 på Skedsmokorset. Gå av ved Tærudhallen (like ved samlingsplass).

Parkering: Ved parkeringsplass i enden av Tæruddalen.

Kart: Ringnesmarka, Østmarka OK (2014, reviderte stier 2019). Noe ny hogst.  
Målestokk: 1:7500. Ferdigtrykte løyper.

Terreng: Varierende kupering, for det meste god løpbarhet.

Start: Fleksistart mellom kl. 16:30 og 18.30. **Påmelding åpner tidligst kl. 16:00**.Det er ca. 700 m å gå til start.

Målgang: Siste målgang kl. 20:00. **OBS: Målposten er ca. 600 m fra samlingsplass. Husk å lese av brikken på samlingsplass når du har fullført løpet!**

Løyper/klasser:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Løype** | **Nivå** | **Lengde** | **Klasse** |
| Lang | A | 4,8 km | DL, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅL |
| Mellom | A | 3,8 km | D15-16, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64 og ÅM |
| Kort | A | 2,8 km | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅK |
| Nybegynner | N | 2,3 km | NÅ |

Påmelding: Påmelding ved samlingsplass **fra tidligst kl. 16:00**.

Stempling: EMIT-brikker. Brikker kan kjøpes hos idrettsbutikken.no, eller leies for kr 20.

Startkontingent: Kr 80 for voksne, kr 40 for løpere under 17 år.

Betaling: Kontant eller VIPPS

Resultater: <http://brikkesys.no/result.php?user=romerike&racedate=2019-08-13>

Premiering: Poengløp etter regler for OBIK og ABIK-Romerike

Løperdrikke: Saft og vann

Løpsleder: Magnus Haakestad

Løypelegger: Carl Erik Wasberg

Kontrollør: Helge Weydahl

**Vel møtt!**