**INNBYDELSE POENGLØP 4 OBIK – TORSDAG 3. Mai 2018**

**Arrangør: Aker Solutions**

**Kart:** Utsnitt av kartet Ulsrudvann utgitt i 2017 1:7500, Ekvidistanse 5 m

**Parkering:** Østmarksetra parkeringsplass

**Samlingsplass:** Sydøst på Østmarksetra parkeringsplass

**Terreng:** Mest syd for parkeringsplassen. Noe norøst.

**Start:** Fleksistart, kl. 16:30 – 18:30. Kort vei til start for alle klasser.

**Mål:** Siste målgang kl. 19:30.

**Løyper/klasser (kortdistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) | 1,7 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. 25,-

**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:** Knut Møgedal

**Løypelegger:** Tor Drage

**Kontrollør:** Knut Møgedal