



O-gruppa i NRK  
Inviterer til vårens siste poengløp

## Poengløp – P13 - torsdag 19.juni 2008

### P-8 for RBIK

# Sognsvann

**Kart:** Idrettshøgskolen Vest, 1:10 000, utgitt 2005  
**Parkering** Sognsvann P-plass.  
**Samlingsplass:** Løkka sør for Sognsvann.  
**Start:** Fleksistart mellom kl.16.00 - 18.30. Kort vei til start.  
**Tidtaking:** EKT-brikker.

#### Klasser og løyper:

Noe kortere løypelengder pga krevende terreng.

Klasse H17-34, H35-44, ÅL	Lang ca. 5,5 km
Klasse H45-54, ÅM	Mellom ca. 4,5 km
Klasse H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54, ÅK	Kort ca. 3,5 km
Klasse H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75-, ÅE	Ekstra kort ca. 2,6 km
Klasse N (nybegynner) Begynner	ca. 2,5 km
Åpen klasse. For alle løpere -og aktive løpere under 35 år - fritt løypevalg .	

**Startkontigent:** Alle klasser kr. 50,- .  
**Premiering:** Poengløp etter OBIKs regler.  
**Vask:** Våtklut eller Sognsvann  
**Drikke:** Saft / vann ved innkomst

**Løpsleder** Birgit Ø Frost, 977 54 007  
**Løypelegger:** Øystein Fuskeland

**Vel møtt!**