|  |
| --- |
| **INNBYDELSE TIL BEDRIFTSLØP TIRSDAG 20 MAII 2014** |
| Poengløp nr. 5 for OBIK - Arrangør: GE Healthcare |

**Kart:** Steinbruvann 1:7500, for lengste løype 1:10000, ekvidistanse 5 m.

**Parkering:** Parkeringsplass ved Badedammen på Grorud. **Kollektivtransport:** Buss eller T-bane til Grorud, herfra ca.15 min. å gå til samlingsplass. Buss 62 går fra T-bane til Skogstad i bunnen av bakken opp til Badedammen. Derfra 5 min. å gå.

**Samlingsplass:** Parkeringsplass ved Badedammen på Grorud. **Terreng:** Stifylt, normal kupering.

**Start:** Fleksistart, kl. 16:30-18:30, 900 m å gå til start.

**Mål:** Siste målgang kl. 20.00.

**Løyper/klasser**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Løype/nivå | Lengde | Klasser |
| LETT, N og C | Ca.2.5km | NÅ (Nybegynner, åpen for alle) og CÅ (åpen for alle). |
| EKORT-A | 3 km | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE (Åpen for alle) |
| KORT-A | 4 km | D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64 og ÅK (Åpen for alle) |
| MELLOM-A | 5 km | DM (damer alle aldre), H45-49, H50-54 og ÅM (Åpen for alle) |
| LANG-A | 6 km | H17-34, H35-44 og ÅL (Åpen for alle) |

**Åpne klasser:** ÅL, ÅM, ÅK, ÅE 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,-

**Stempling:** EMIT

**Startkontingent:** Kr. 70,- for alle over 17 år. Kr. 40,- for 16 år og yngre.

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

**Vask:** Våtklut eller bad i Badedammen.

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

**Løpsleder:** Øystein Madsen.

**Løypelegger:** John Thomas Petersen.

**Kontrollør:** Øystein Madsen.

**VELKOMMEN!**