

LØRENSKOG KOMMUNE
BEDRIFTSIDRETTSLAGET

O - gruppa
Telefon: 67929646
Telefax: 67929539

I N N B Y D E L S E

Lørenskog kommune, bedriftsidrettslaget, LKBIL - o-gruppa, har den glede å innby til poengløp felles for Oslo bedriftsidrettskrets (OBIK) og Akershus bedriftsidrettskrets, sone Romerike (ABK-R) **torsdag den 21. juni 2007.**

- KART:** Knuttjern, M=1:10 000, utgitt av Østmarka OK i 2006.
- ADKOMST:** Med buss 414 til Rasta skole, gå Bjørndalsveien inn til Ekerud, ca. 1 km. Med bil/sykkel via Gamleveien og Bjørndalsveien. Merket fra krysset Gamleveien/Bjørndalsveien.
- PARKERING:** P-plassen på Ekerud er en ny utfartsparkering. Blir det fullt, kan man parkere langs veien/gangveien.
- SAMLINGSPLASS:** På p-plassen.
- STARTTID:** Flexistart mellom kl 16.00 og 18.30.
- | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------|------------|
| KLASSER | H17-34, H35-44, ÅL | Lang | ca. 5 km |
| OG LØYPER: | H45-49, H50-54, ÅM | Mellom | ca. 4 km |
| | H55-59, H60-64, ÅK | Kort | ca. 3 km |
| | D17-34, D35-44, D45-54 | Kort | ca. 3 km |
| | H65-69, H70-74, H75-79, H80 | EK/Senior | ca. 2,5 km |
| | D55-64, D65-74, D75, ÅE | EK/Senior | ca. 2,5 km |
| | B (begynner, lett) | B | ca. 2,0 km |
- BØ (ABK) Begynner, Øvet BØ fritt løypevalg
T (ABK) Trimløpere og aktive løpere under 30 år fritt løypevalg
- PÅMELDING:** Påmelding ved start.
- STARTKONTINGENT:** Alle klasser: kr. 50,-.
- POSTKONTROLL:** Personlig EKT-brikke.
Et begrenset antall EKT-brikker leies ut for 25,- kr/stk.
- PREMIERING:** Poengløp etter regler for OBIK og ABK-R.
- DRIKKE:** Saft ved innkomst til mål.
- VASK:** Våtklutmetoden.
- LØPSLEDER:** Kirsti M. Blomdal
- LØYPELEGGER:** Magne Musli, (postutsettere Hanne Sand og Erik Haugros)
- KONTROLLØR:** Bjørn Torp