

I N N B Y D E L S E

Forsvarets forskningsinstitutt, bedriftsidrettslaget (FFIBIL) v/O-gruppa har den glede å innby til poengløp nr 7 for RBIR **mandag, den 14. juni 2004.**

KART: Skjettenkollen, M=1:10 000, utgitt av Østmarka OK i 2004.

ADKOMST: Med egen bil eller buss til Gullhaug/Tømte. Merket fra Bråteveien.

PARKERING: Langs Tømteveien.

SAMLINGSPLASS: Slette innenfor Gullhaug/Tømte nær E6. Merket fra snuplass/busstopp.
Ca 500 m fra parkering.

STARTTID: Fleksistart kl. 17.00 - 18.30. Kort vei til start.

KLASSER OG LØYPER:

klasse H1-4	herrer 16-34 år	Lang	ca. 5,5 km
klasse H5-6	herrer 35-44 år	Lang	ca. 5,5 km
klasse H7-8	herrer 45-54 år	Mellom	ca. 4,5 km
klasse H9-10	herrer 55-64 år	Kort	ca. 3,5 km
klasse H11-13	herrer over 65 år	Senior	ca. 2,5 km
klasse D1-6	damer under 45 år	Kort	ca. 3,5 km
klasse D7-8	damer 45-54 år	Kort	ca. 3,5 km
klasse D9-10	damer 55-64 år	Senior	ca. 2,5 km
klasse D11-12	damer over 65 år	Senior	ca. 2,5 km
klasse B	begynner lett	B	ca. 2,5 km
klasse BØ	begynner øvet,	BØ	fritt løypevalg
klasse T	trimløpere og aktive løpere under 30 år		fritt løypevalg

PÅMELDING: Påmelding ved start.

STARTKONTINGENT: Alle klasser kr. 50,- (Trim: kr.35,-)

POSTKONTROLL: Personlig EKT-brikke. Et begrenset antall EKT-brikker leies ut til deltakere uten personlig brikke for. 25,- kr/stk.

PREMIERING: Poengløp henholdsvis etter RBIRs regler.

VASK: Våtklutmetoden.

LØPSLEDER: Jan Erik Torp

LØYPELEGGER: Espen Skjelland

KONTROLLØR: Jan Erik Torp