**INNBYDELSE POENGLØP 11 OBIK – TORSDAG 9. juni 2016**

**Arrangør: Folkehelseinstituttet**

**Kart:**                  Ulsrudvann 1:7500 (mellom A 1:10000) , Ekvidistanse 5 m.

**Parkering:**         Stor parkeringsplass ved Østmarkseteren.

**Kollektivt:** Buss, linjene 76 eller 79 til Østmarkveien og 10 minutters gange eller T-bane nr. 3 til Ulsrud stasjon og 20 minutters gange.

**Samlingsplass:**  Parkeringsplassen ved [Østmarkseteren](https://www.google.no/maps/place/%C3%98stmarkseteren+Restaurant/@59.8903372,10.8620175,16z/data=!4m6!3m5!1s0x464165881b2a1f91:0x2364fd048a134b11!4b1!8m2!3d59.8900439!4d10.8646568).

**Start:**                  Fleksistart, kl. 16:30-18:30. Det er cirka 400 meter å gå til start fra samlingsplass. Merket fra samlingsplass til start. Nybegynnerløypa begynner ved samlingsplass.

**Mål:**                   Siste målgang kl. 19:30.

**Løyper/klasser (normaldistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype / Nivå** | Klasser | Lengde (ca.) |
| Ekstra kort – A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅEK | 3,1 km, 10 poster |
| Kort – A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK | 4,0 km, 13 poster |
| Mellom – A | DM, H15-16,H 17-34,H 35-44, H45-49, H50-54 og ÅM | 5,1 km, 15 poster |
| Trim B/C | Herrer trim og damer trim | 3,1 km, 9 poster |
| Nybegynner – N | NÅ (Nybegynner) | 2,3 km, 10 poster |

**Åpne Klasser:**   Åpen Mellom, Åpen Kort, Åpen Ekstra Kort og N-Åpen. 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. 70,- for alle fra 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år.

**Annet:**               Poengløp etter OBIKs regler. Ferdigtrykte kart.

**Vask:**                 Bade/vaske muligheter i Ulsrudvann.

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

**Løpsleder:**         Marita Elise Eliassen Young

**Løypelegger:**    Tomas Johansson

**Kontrollør:**       Bjørn Grinde/Tomas Johansson

**Håper vi sees☺**