ABIK-O inviterer til

# Bedrifts-O-løp OBIK P18 og ABIK R9 - 2018

Tid: **Tirsdag 14. august 2018**

Samlingsplass: Tæruddalen P (<https://kart.gulesider.no/m/aoDFE>)

Parkering: Tæruddalen P, Skedsmokorset.

Kollektivt: Buss fra Olavsgaard eller Lillestrøm. Se [ruter.no](file:///C:\Users\oyg\OneDrive\ABIK-O\2018\ABIK-2018-08-14-Tæruddalen\ruter.no). Det er 50 meter å gå fra bussholdeplassen.

Kart: Ringnesmarka (2015), målestokk 7500 for alle løyper

Terreng: Varierende kupering, stort sett god løpbarhet, en del stier.

Start: Flexistart, kl. 16:30 – 18.30**.** 400 meter å gå til start. Det meste av stigningen gjøres unna til start.

Målgang: Siste målgang kl. 20.00. **OBS:** **Målposten er ikke på samme sted som samlingsplass. Husk å lese av brikken når du har fullført løpet!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype-Nivå** | **Lengde** | **Klasser** |
| Lang (A) | 4,8 | DL, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅL |
| Mellom (A) | 3,9 | D15-16, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64 og ÅM |
| Kort (A) | 3,0 | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅK |
| Nybegynner (N/C) | 1,8 | NÅ |

(A=normal vanskelighetsgrad, B=noe enklere, C=Lett, N=Nybegynner)

Stempling: EMIT-brikker. Brikker kan kjøpes hos idrettsbutikken.no eller leies for kr. 20. Vi har noen utlånskompass (gratis).

Startkontingent: Kr. 80,- (løpere under 17 år: kr. 40)

Resultatservice: <http://brikkesys.no>

**GPS-tracking**: Ta med GPS-klokke og legg ut ditt spor på <http://www.livelox.com>

Premiering: Poengløp etter regler for OBIK og ABIK-Romerike.

Løperdrikke: Saft og vann

Løpsleder: Øyvind Grandum

Løypelegger: Magne Osmundsen

**Vel møtt til O-løp!**