**INNBYDELSE POENGLØP 14 OBIK – TIRSDAG 24. JUNI 2014**

**Arrangør: Folkehelseinstituttet**

**Kart:**                  Skullerudåsen.

**Parkering:**         Stor parkeringsplass rett ved Skullerudstua. Merket fra der Skullerudveien går over i General Ruges vei

**Kollektivt:** Buss, linjene 70, 73, 76, 79 til Skullerud t-bane. T-bane, linje 3 Mortensrud til Skullerud t-bane. Cirka 10 minutters gange til samlingsplass.

**Samlingsplass:**  Sletta ved Skullerudstua

**Terreng:**            Flott Østmarksterreng

**Start:**                  Fleksistart, kl. 16:30-18:30. Starten er trukket opp i Skullerudåsen for å benytte den fineste delen av terrenget. Det er cirka 800 meter å gå til start fra samlingsplass. Merket fra samlingsplass til start. Nybegynnerløypa starter ved samlingsplass.

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

**Løyper/klasser (normaldistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype / Nivå** | Klasser | Lengde |
| Ekstra kort – A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE | 2,8 km, 6 poster |
| Kort – A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK | 4,1 km, 8 poster |
| Mellom – A | DM, H15-16, H45-49, H50-54 og ÅM | 5,1 km, 11 poster |
| Lang – A | H17-34, H35-44 og ÅL | 6,1 km, 13 poster |
| Nybegynner – N | NÅ (Nybegynner) | 2,2 km, 8 poster |

**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,-

**Startavgift:** Kr. 70,- for alle over 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år.

**Annet:**               Poengløp etter OBIKs regler. Ferdig printede kart.

**Vask:**                 Våtklut (nærmeste vann Skraperudtjern 500 meter å gå).

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

**Løpsleder:**         Uno Hanslien

**Løypelegger:**    Liv Paltiel

**Kontrollør:**       Uno Hanslien

**Håper vi sees☺**