FFI BIL inviterer til 

# Bedrifts-o-løp OBIK P18 og ABIK R8 - 2016

Tid: **Tirsdag 16. august 2016**

Samlingsplass: Den åpne plassen ca. 100 m øst for Badedammen, Grorud  
<http://kart.gulesider.no/m/t60V0>

Parkering: Badedammen utfartsparkering (i enden av Bergensveien)

Kollektivt: T-bane 5 eller buss 31 til Grorud T-banestasjon. Derfra ca. 10 min. oppvarmingsjogg opp Bergensveien til Badedammen. T-banen har fire avganger i timen.

Kart: Steinbruvann, utgitt i 2013 av Lillomarka OL.  
Målestokk: 1:7500. Ferdigtrykte løyper.

Terreng: Varierende kupering, for det meste god løpbarhet.

Start: Fleksistart mellom kl. 16:30 og 18.30.Det er 400 m å gå til start. Siste målgang kl. 20:00.

Løyper/klasser:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Løype** | **Nivå** | **Lengde** | **Klasse** |
| Mellomlang | A | 5,0 km | DM, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅM |
| Kort | A | 3,8 km | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK |
| Ekstra kort | A | 3,1 km | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE |
| Trim | B/C | 2,9 km | Trim D, Trim H |
| Nybegynner | N | 2,2 km | NÅ |

Påmelding: Påmelding ved start.

Stempling: EMIT-brikker. Brikker kan kjøpes hos idrettsbutikken.no, eller leies for kr. 20,-

Startkontingent: Kr. 70,- for voksne, kr. 40 for ungdom under 17 år.

Resultatservice: http://brikkesys.no

Premiering: Poengløp etter regler for OBIK og ABIK-Romerike

Løperdrikke: Saft og vann.

Løpsleder: Helge Weydahl

Løypelegger: Frode Lillevold

Kontrollør: Carl Erik Wasberg

**Vel møtt!**