

**INNBYDELSE TIL O - løp, torsdag 13. august 2009**  
**Felles poengløp for Romerike/Oslo**  
**Arrangør: FFI**

**Kart:** Print fra Lillomarka O-lags kartdatabase, revidert 2008.  
Målestokk 1:10000, 5 m ekv.

**Parkering/Samlingsplass:** Badedammen, Grorud. Merket fra avkjøring  
Trondheimsveien/Rv4 til Grorud/Romsås.

**Start:** Fleksistart mellom kl.16.30 - 18.30.  
**Mål stenger kl. 20.00**

**Klasser og løyper:**

Følger klasseinndelingen i KOSAK samarbeidet mellom ABIK og OBIK med A, B, C og N løyper

Klasse H17-34, H35-44, ÅL	Lang	ca. 5,5 km (A)
Klasse H45-54, ÅM	Mellom	ca. 4,5 km (A)
Klasse H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54, ÅK	Kort	ca. 3,5 km (A)
Klasse H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75-, ÅE	Ekstra kort	ca. 2,5 km (A)
Klasse B	Begynner øvet	ca. 3,5 km (B)
Klasse C	Begynner	ca. 3,0 km (C)
Klasse N (nybegynner)	Nybegynner	ca. 2,5 km (N)

**Startkontingent:** kr. 60,-

**EKT:** Det brukes elektronisk klippkontroll. Løperbrikker kan leies for  
kr 25,-

**Premiering:** Poengløp etter ABIK/OBIKs regler.

**Vask:** Våtklut

**Løpsleder:** Tom Arild Blix  
**Løypelegger:** Carl Erik Wasberg

**Vel møtt!**