

INNBYDELSE O - LØP.
Poengløp - P4 - tirsdag 16. mai 09
Arrangert av O-gruppa i NRK.

Kart: Idrettshøgskolen Vest, 1:10 000, utgitt 2005
Parkering Sognsvann P-plass.
Samlingsplass: Løkka sør for Sognsvann.
Start: Fleksistart mellom kl. 16.00 - 18.30. 500 m til start.
Mål stenges kl. 20
Tidtaking: EKT-brikker.

Klasser:	Løyper:
HA, H1- 4, H5-6, ÅL	Lang ca. 6,5 km
H7-8, ÅM	Mellom ca. 5,0 km
H9, H10, H11, H12, H13, ÅK	Kort ca. 4,0 km
D1-4, D5-6, D7-8, D9-10, D11-12	Ekstra Kort ca. 3,0 km
N Nybegynnere	ca. 2,5 km
Å Åpen klasse. For alle løpere -og aktive løpere under 35 år - fritt løypevalg	

Startkontigent: Alle klasser kr. 50,- .
Premiering: Poengløp etter OBIKs regler.
Vask: Våtklut eller Sognsvann
Drikke: Saft / vann ved innkost

Løpsleder Øystein Fuskeland / Birgit Ø Frost
Løypelegger: Lars Karelius Noer
Kontrollør:

Vel møtt!