

OBIKs Poengløp nr 10 Innbydelse fra HIOBIL

O-gruppa i bedriftsidrettslaget ved Høgskolen i Oslo inviterer til løp tirsdag 10.6.08'

TID

Start fra kl 1600 til 1830. Siste målgang kl 2000

KLASSER

Alle bedriftsklasser, åpne klasser og nybegynnere

KART/LØYPER/KLASSER

Mellomlang(5 km) og lang løype (6 km) benytter Idrettshøgskolen øst, 1-10 000

Ekstra kort (3 km) og kort løype(4 km) benytter Sognsvann øst, målestokk 1-7500

Lang: H17-34, 35-44

Mellom: H45-49, 50-54

Kort: H55-59, 60-64, D17-34, 35-44, 45-54

Ekstra kort H70-74, 75-79, 80-, D 55-64, 65-74, 75-

Alle løyper har åpne klasser. Nybegynnerløypa kan løpes av alle.

Deltakerne tegner selv inn postene. Merket løype til startpost og fra siste post til mål.

SAMLINGSPLASS/ ADKOMST

Ved Skjervensaga i Maridalen, ca 10 minutters gange nordover fra P-plassen på Låkeberget, eller 3 min vestover fra bussholdeplassen Saga (Buss nr 51)

TERRENG

Grovkupert med mange stier. En del av disse er ikke tegnet inn på kartet. Et hogstfelt som ikke står på kartet berører de to lengste løypene.

STARTAVGIFT/ BRIKKER

kr.50- EKT-tidtaking .Brikker kan leies for kr.25 (gratis for nybegynnere)

ANNET

Vann og saft ved innkomst.

LØYPELEGGER

Karen Marie Eid Kaarby

LØPSLEDER

Tor Henriksen