**INNBYDELSE POENGLØP 3 OBIK – TORSDAG 7. MAI 2015**

**Arrangør: Folkehelseinstituttet**

**Kart:**                  Skullerudåsen 1:7500. De to lengste løypene 1:10000 , Ekvidistanse 5 m.

**Parkering:**         Stor parkeringsplass ved Skullerud skole.

**Kollektivt:**Buss, linjene 76 eller 79 til Welding Olsens vei.

**Samlingsplass:**  Skraperudtjern

**Start:**                  Fleksistart, kl. 16:30-18:30. Det er cirka 300 meter å gå til start fra samlingsplass. Merket fra samlingsplass til start.

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

**Løyper/klasser (normaldistanse):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løype / Nivå** | Klasser | Lengde (ca) |
| Ekstra kort – A | D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅE | 3,0 km, 8 poster |
| Kort – A | D15-16, H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54 og ÅK | 3,8 km, 9 poster |
| Mellom – A | DM, H15-16, H45-49, H50-54 og ÅM | 5,0 km, 10 poster |
| Lang – A | H17-34, H35-44 og ÅL | 5,7 km, 12 poster |
| Nybegynner – N | NÅ (Nybegynner) | 2,6 km, 7 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:**                 Skraperudtjern for de tøffe

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

**Løpsleder:**         Liv Paltiel

**Løypelegger:**    Unni Rye og Liv Paltiel

**Kontrollør:**       Uno Hanslien

**Håper vi sees?**