



Nattkøpp onsdag 24. mars 2010

Fremmøte/Sted

Østmarka OK inviterer til nattkøpp fra Bygdøy Sjøbad. Parkering ved P-plassen.

Kartlink:

<http://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF&msa=0&msid=103540027733083102119.000482057a321f83e0f2b>

Starttid: Flexistart 1800-2000.

Altså ingen fellesstart på nattkøppen denne gangen.

Merk også at det blir mulig å løpe i dagslys, men da bør man starte tidligst mulig i startintervallet.

Kart: Kongeskogen 1:5 000

Terreng & snøforhold:

Svak kupering og mange stier. Det er fortsatt en del snø i terrenget. Status lørdag 20/3: 5-25cm temmelig råttent snø. Brukbare løpeforhold utenfor stiene, særlig i en del skogspartier som har lite snø. Mest snø i åpnet lende og på stiene. Vi håper på mer smelting fram til onsdag! Løp blir det ihverfall uansett...

Løyper:

- Kort, B- løype på ca. 3 km.
- Lang, A- løype på ca 5 km.

Løypelegger: Are Kristiansen

Postmarkering

Postene er markert med refleksstav og det er EKT stemplingsenheter.

Garderobe

Nei dessverre. Men du kan bruke våtklut-metoden, tørt-håndkle-metoden eller sette-deg-svett-rett-inn-i-bilen-metoden.

Påmelding :

Påmelding via webløsningen PALISOFT:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1138>

Eller pr. mail til

steinar_laag@hotmail.com

Påmeldingsfrist: Tirsdag 23.03 kl 21:00

Startkontingent

Gratis for løpere fra Østmarka OK og Lillomarka OL.

30,- for løpere fra andre klubber (etterfakture)

Velkommen! ☺

Hilsen løpsledelsen v/

Are Kristiansen, Thor Mella(tlf 40405183) og Steinar Låg (tlf 95236838)