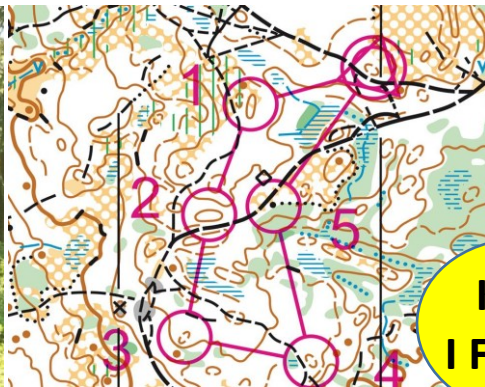




ENKELT FOR ALLE!



KOM I FORM!

ØSTMARKA OPEN



Velkommen til o-løp i Østmarka!



Påmelding ved fremmøte

Premie om du starter i min. 4 av 5 løp

5 tirsdager - fri start mellom 18-19

- 21. aug. Rælingsåsen, Sandbekkhallen
- 28. aug. Myrdammen, Rælingen
- 4. sept. Ringnesmarka, Tærudhallen i Skedsmo
- 11. sept. Knuttjern, Ekerud utfartsparkering
- 18. sept. Skjettenkollen, Bråtejordet skole

Det vil være merket til arena med orienteringsposter fra nærmeste hovedvei.

Betaling

- 50 kr pr løp, alt. 200 kr for alle 5 løpene.
- Støtt o-klubben! Bli medlem og få alle medlemsfordelene!
- Gratis for medlemmer
- Vi tar kontanter/VIPPS

Løyper for Tur-orienterere, park-karusell deltakere, stolpejegere og alle andre

- 2 km N-nivå.** Postene ligger ved stier/ledelinjer.
- 2,5 km C-nivå.** Postene ligger litt utenfor stier.
- 3,5 km B-nivå.** Veivalgene ligger utenfor stier.
- 4 - 5 km A-nivå,** Løypene og postene er vanskelige. Anbefales kun for erfarne løpere.

For mer informasjon

Følg oss på Facebook [#ostmarkaok](#), på web www.ostmarkaok.no eller send e-post til post@ostmarkaok.no

Første gang på o-løp? Slik gjør du det:

- Møt opp på arena mellom kl. 18-19, gjerne med sko med godt feste og i treningstøy
- Du melder deg på ved fremmøte og får utlevert ferdig kart med poster inntegnet
- Vi gir deg en rask innføring før start
- Du velger selv om du vil ta tiden eller heller konkurrere med deg selv i ditt eget tempo
- Du velger selv når du vil starte
- Du kan løpe sammen med noen hvis du vil
- Postene tas i den rekkefølge de står på kartet



HA DET GØY!

