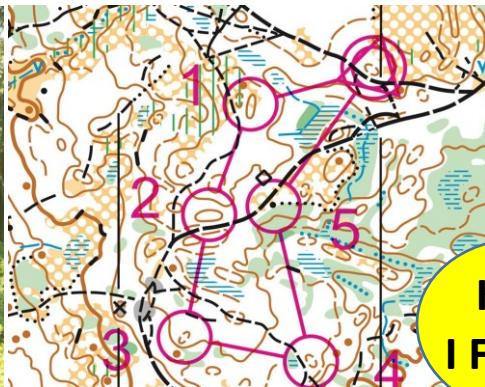




ENKELT FOR  
ALLE!



KOM  
I FORM!

# ØSTMARKA OPEN



Velkommen til o-løp i Østmarka!

## 10 ganger - fri start mellom 18-19

9. mai: Sandbekkhallen	20. aug: Ekerud p-plass
21. mai: Ekerud p-plass	27. aug: Skulerudstua
28. mai: Bråtejordet	3. sept: Sandbekkhallen
4. juni: Skulerudstua	10. sept: Tæruddalen
11. juni: Sandbekkhallen	17. sept: Bråtejordet

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

## Betaling

- 50 kr pr løp, alt. 300 kr for alle 10 løpene!
- Støtt o-klubben! Bli medlem og få alle medlemsfordelene!
- Gratis for medlemmer
- Vi tar kontanter/VIPPS

## For mer informasjon

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



Påmelding  
ved fremmøte

Premie  
om du starter i  
min. 7 av 10  
løp

Prolog tors.  
9. mai 2019!

## 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.

## 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!

