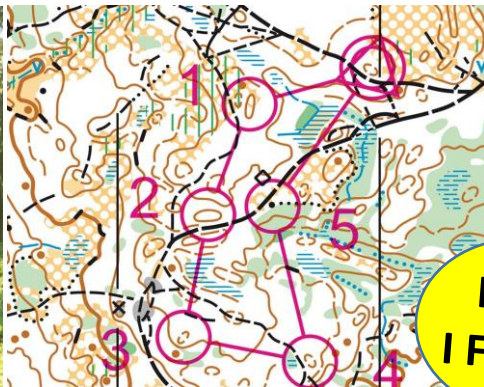




ENKELT FOR ALLE!



KOM I FORM!

ØSTMARKA OPEN



Velkommen til o-løp i Østmarka!

8 ganger, fri start mellom 18-1830

10. mai: Ekerud p-plass
31. mai: Sandbekkhallen
7. juni: Rælingsåsen
14. juni: Skjettenkollen

23. aug: Ekerud p-plass
30. aug: Sandbekkhallen
6. sept: Bråtejordet skole
13. sept: Tæruddalen

Det vil være merket til arena fra nærmeste hovedvei. Se eventor.orientering.no for oversikt over løpene.

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, Vanskelig løyper og poster.

Anbefales for erfarne løpere. Egen ranking der 6 av 10 løp teller i sammendraget.

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

- Påmelding på arena. Fri starttid 18-1830.
- Vi anbefaler sko med godt feste og treningstøy
- Du får utlevert kart med poster inntegnet
- Du velger selv om du vil ta tiden eller heller konkurrere med deg selv i ditt eget tempo
- Du kan løpe sammen med noen hvis du vil
- Postene tas i den rekkefølge de står på kartet
- Ikke prøvd orientering før? Gratis 1. gang!
- Premie til alle som fullfører minst 6 løp

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 VIPPS til 14151

For mer informasjon

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

Påmelding
Ved oppmøte

Fine 🏆
premier!

Oppstart tirs.
10. mai 2022!

HA DET GØY!

