For **11.** gang

Søndag 15.10 serverer vi igjen utfordringen

LILLOMARKA NORD / SØR

Langdistanse-O med veivalgsutfordringer!

START: Felles avgang kl 10.40 fra Snippen stasjon.
Ca 1000 m til start.

Væske-stasjon med bål og någgå attåt!

SØNDAG 15. oktober

Vi lover langstrekk også i år

Tre løyper: 4 km, 10 km, 15 km

- Lillomarka O-lag inviterer igjen til langtur-orientering gjennom Lillomarka.
- Din oppgave: Orienter deg gjennom Lillomarka, alene eller i sosialt fellesskap - det er opp til deg.

LØYPER:
4 km B-nivå
10 km B/A-nivå,
15 km B/A-nivå.
Denne dagen står vei-valgene i fokus. Postene skal du ikke behøve å bomme på. Mye, mulig stiløping.

Hvor går løypa i år? Det får du se på start. ?





UNDERVEIS 2022







KLASSER: I utgangspunktet bare løypeklasser, men påmeldingen vil avgjøre.

KART: Flere kart benyttes. Nyreviderte og gode. Alle i målestokk 1 : 10 000

START: Fellesstart ca 11.00.
Felles avmarsj til start fra Snippen kl 10.40

MÅL: Lillomarka Arena, Grorud

ANKOMST: Kollektivtransport tog R31 Jaren/ Gjøvik. Avgang Oslo S 09.44. Fra Grefsen st 09.52. Ankomst Snippen 10.03

TIDTAKING: Emit-tag. Kan lånes, meld fra om behov ved påmelding.

TØY: Sekker og tøy fraktes til mål.

VÆSKESTASJON: På 10 og 15 km-løypene.

LØPSLEDER:
Mathias Benjaminsen 93816270
mabenjam@gmail.com

10 km for langt?

For de yngste eller for de som synes 10 km blir for langt, tilbyr vi også en 4 km.

Pølser, sveler og saft ved innkomst.

PÅMELDING via Eventor

FRIST: Lørdag 14.10 kl.12.00. (Eller på start så lenge kartene rekker.)

STARTKONTIGENT: 100 kroner for LOL-medlemmer, 200 kroner (inkludert pølse/drikke ved innkomst) for andre.
Vipps nummer **128071** for startkontingent

Mål: Lillomarka Arena