

Østmarka OK inviterer til Klubbkamp

for klubbene Lillomarka, Oppsal, Raumar, Fet, Østmarka og Nittedal

Sist oppdatert: 18. april 2017



- Tidspunkt:** Torsdag 1. juni 2017 kl. 18.00
- Frammøte:** [Luhr skole](#) (Lørenskog kommune)
- Veimerking:** Innkjøring til skolen er fra Haneborgveien. Ta av RV 163 ved Lørenskog stasjonsby.
- Parkering:** Parkering ved skolen.
- Offentlig transport:** Tog eller buss til Lørenskog stasjon, herfra 9 min. å gå til Luhr skole.
- Start:** Første start 18:00. Fleksibel start til kl. 18:30.
- Kart:** Skjettenkollen, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m, revidert 2016. Løyper blir laserprintet.
- Terreng:** Detaljert nærterreng med mye stier. Stort sett god løpbarhet, men også partier med tettere skog. Varierende kupering.
- Påmelding:** Via Eventor innen torsdag 8. juni klokken 12:00.
- Etteranmelding:** Etteranmelding mulig frem til starttidspunkt så lenge vi har kart.
- Startkontingent:** Kr. 30 for alle som deltar i Klubbkampen. Klubbene faktureres i etterkant av løpet.
- Etteranmeldingsavgift:** 0,-
- Kvitteringssystem:** EMIT benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer oppgis ved påmelding.

Klasser og løypelengder:

Løyper	Klasser	Nivå	Løypelengder
Lang	H15-16, D/H17, D/H40, H50 Trim Lang (uten tid)	A	5 km
Mellomlang	D15-16 D50, D/H60, D/H70	A	4 km
Mellom	D/H13-14, D/H15-16B, D/H 17B D/H 40B, 50B, 60B, 70B, 80 Trim Mellom (uten tid)	B	3 km
Kort	D/H-10, D/H 11-12, D/H 13-16C, D/H 17+C, D/H 40C, 50C, 60C, 70C, 80C Trim Kort (uten tid)	C	2,5 km
Nybegynner	N-Åpen, D/H11-12N, D/H 13-16N, D/H17+N, Trim Nybegynner (uten tid)	N	2 km

Ved liten deltakelse vil klasser kunne bli slått sammen.

Poengberegning: Iht. regler for klubbkampen (se vedlegg)

Løpsledelse: Løpsleder: Håvar Brevik
Løypelegger: Monica Brevik
Kontrollør: Terje Linløkken

Østmarka OK ønsker velkommen til Klubbkamp!

Vedlegg: Poengberegning klubbkamp

Poengsystem:

1. Det deles ut 2 poeng til alle fullførende, 1 poeng til alle startende som ikke fullfører
2. Det deles ut hhv. 7, 5, 4, 3, 2 og 1 plasseringspoeng i hver klasse til de 6 beste (ikke N-klasser og D/H-10)
3. Det deles ut 1 ekstrapoeng for alle i D/H 11-16 klasser
4. Det deles ut 3 ekstrapoeng for alle i N- og D/H-10 klasser
5. Man kan ikke melde seg ned i nivå i sin klasse

Regneeksempler:

- N- og D/H-10 løpere som fullfører: 5 poeng til hver deltaker
- D/H 11-16: 10, 8, 7, 6, 5 og 4 poeng til de 6 første i hver klasse. Deretter får alle 3 poeng.
- D/H 17: 9, 7, 6, 5, 4 og 3 poeng til de 6 første i hver klasse. Deretter får alle 2 poeng.