



BEDRIFTSIDRETTE

Vi bidrar til et sprekere Norge

PM Bedrifts o-løp 23. mai

Mjøs-o har gleden av å invitere til Bedrifts o-løp på Ingeberg 23. mai.

Tid: 23. mai 17:30

Frammøte: Ingeberg Skole. Merket fra Gåsbuvegen. 100-400 m å gå fra parkering.

Kart: Imerslundmarka. Revidert mai 2017. Målestokk 1:10 000. Ekvidistanse 2,5 m.

Terreng: Terrengtet er relativt flatt. Løpbarheten varierer en del. Enkelte områder er lettløpte og fine, mens andre områder inneholder tett skog og mye brask.

Løyper/Løypelengder:

- 1,5 km C-nivå

- D 2,5 km A-nivå

- H 2,5 km A-nivå

- D 3,5 km A-nivå

- H 3,5 km A-nivå

- 4,5 km A-nivå

- 5,5 km A-nivå

Start:

Første start er 17:30. Start er på andre siden av Gåsbuvegen. 650 m å gå. Følg merking.

Hver enkelt må føre opp/velge starttiden sin på «tavla».

Påmelding: Kan gjøres på hjemmesiden til Hedmark og Oppland Bedriftsidrettskrets sin hjemmeside, eller på arena.

Løperbrikke: Det benyttes EKT kvitteringssystem. Hver enkelt må føre opp tiden sin på «tavla».

Vask: Våtklutmetoden.