



**NYE OG GAMLE O-LØPERE
ØNSKES VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 4.5.2022**

Løpet er åpent for alle, uavhengig av om man er aktiv, turløper, eller med i et bedriftsidrettslag.

FREMMØTE:	Spiraltoppen. Følg veiskilting fra Drammen sentrum, ingen merking med o-skjermer.
PARKERING:	Stor P-plass. Husk P-avgift.
SAMLINGSPLASS:	På friluftsmuseets danseplass. Merket fra nordre del av P-plass. Ca 10 minutter å gå fra parkering
KART OG TERRENG:	Spiraltoppen, 1:5000. Mye brukt turterreng med mange stier.
PÅMELDING:	Påmelding gjøres med Emit-brikken på samlingsplass løpsdagen.
STARTKONTINGENT:	kr. 100,- for ikke-medlemmer/kr. 80,- for medlemmer av registrerte bedriftsidrettslag. Betales av løperen selv med Vipps, #546540 (merkes med dato: 4.5.2022)
START:	Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30. 5 minuttss gange fra samlingsplass til start. Kartet deles ut ved påmeldingen.

KLASSER/LØYPER:
På grunn av vilthensyn har vi et begrenset løpsområde.
Årets første løp blir derfor en «skogssprint»

A Lang =	A- løype	3,6 km
A Mellom =	A/B-løype	3,1 km
A Kort =	A/B-løype	2,5 km
C =	C-løype	2,1 km
N =	N-løype	1,8 km

OM LØYPENE:

N-løyper har ett opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinjer som vei, sti, bekk og gjerde. Alle postene kan sees fra ledelinjene. Passer for alle som er nye i orienteringssporten eller har noe erfaring fra f.eks. stolpejakt.

C-løyper følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperne å forlate ledelinjene. Det kan finnes veivalgsmuligheter.

B-løypene krever kort finorientering inn mot posten og forståelse av høydekurver.

A-løypene er de mest krevende, og alle

STEMPLINGSSYSTEM:

Alle klasser benytter Emit-brikke til både stempling og tidtaking.
Et begrenset antall lånebrikker er tilgjengelig for nye løpere.

Ta med egen løperdrikke ☺

Er du fersk o-løper og ønsker å løpe med «skygge»? Gi beskjed til løpsleder, så finner vi en rutinert løper som blir med deg. (Det kan da bli noe ventetid)

Arrangører: Kristin og Rune Sørensen, Snorre Frydenlund og Aud Ellen Brevik (92885033)
og O-utvalget i Buskerud bedriftsidrettskrets.