



Fam. Haare
ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 22.06.2022

OBS! Nytt løpsområde

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

- PARKERING:** Ved Teknabarnehagen Rådyrtråkket Konnerud. Følg Jarlsbergveien mot Svingen. Hvis fullt, parker ved Jordbrekkskogen barnehage. Merket fra krysset Konnerudgata/Vallersveien.
- SAMLINGSPLASS:** Fotballbanen ved Skogbrynet. 350 m å gå fra parkering. Merket med røde/hvite merkebånd.
- KART OG TERRENG:** Svarterudbekken, Målestokk: 1:7500, Ekvidistanse 5m.
- 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, **#746841 Merk betalingen med navn.**
- START:** Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30.
- KART:** Kartet deles ut ved påmeldingen.



KLASSER/LØYPER:

A Lang =	A-løype	5,4 km
A Mellom =	A/B-løype	4,4 km
A Kort =	A/B-løype	3,5 km
C =	C-løype	2,8 km
N =	N-løype	1,8 km

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 orienteringsteknikker bør beherskes.

Ta med egen løperdrikke!

STEMPLINGSSYSTEM:

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

Ta med egen løperbrikke hvis du har.

VASK: Våtklutmetoden

Løpsleder: Hans Lyder Haare
Løypelegger: Erik Haare
Kontrollør: Emma Grete Feyling Haare



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)

Hilsen Arrangørene og O-utvalget i Buskerud bedriftsidrettskrets.