



NYE OG GAMLE O-LØPERE
ØNSKES VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 31.5.2023

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

- PARKERING:** Ved Åskollen skole og Glassverkethallen. Det finnes noen få P-plasser innerst i Brønnbakken
- SAMLINGSPLASS:** Ved «pumpehuset» i Nordbykollrunden. 15-20 min å gå fra Åskollen skole (1,2 km). Merket fra Nordbyveien/Olaf Mørchs vei (Rett opp for Rema 1000).
- KART OG TERRENG:** Nordbykollen, utgitt 2023, 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.
Betalas av løperen selv med Vipps, **#546540** eller bruk **QR-koden**
Merk betalingen med navn!



Onsdag 31.05 Nordbykollen

#546540

- START:** Ca. 10 minutt klatring fra merket fra samlingsplass. Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30.
- KART:** Kartet deles ut ved påmeldingen.

KLASSER/LØYPER:

A Lang = A-løype 4,4 km
(forkortet lengde grunnet kupert terreng)

A Mellom = A/B-løype 3,9 km
A Kort = A/B-løype 3,5 km
C = C-løype 1,9 km
N = N-løype 2,0 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.

STEMPLINGSSYSTEM:

Alle klasser benytter Emit-brikke til både stempling og påmelding. **Ta med egen løpebrikke hvis du har.** Et begrenset antall lånebrikker er tilgjengelig for nye løpere.

Er du fersk o-løper og ønsker å løpe med «skygge»? Gi beskjed til løpsleder, så prøver vi å finne en rutinert løper som blir med deg.

Hilsen Kristin og Rune Sørensen, Snorre Frydenlund og Aud Ellen Brevik (løpsleder, telefon: 92 88 50 33)