



ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 07.06.2023

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

PARKERING: Ved badeplass på østsiden av Landfalltjern. Det blir merket med o-flagg fra bomautomat i Underlia/Landfalltjernveien. **OBS!** Bompenger 42 kr.

SAMLINGSPLASS: Ved parkering.

KART OG TERRENG: Landfallåsen, 1:7500, Ekvidistanse 5m. Flott terreng 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.
Betaltes av deltaker til Vipps #546540, skann QR kode:
(Velg onsdag 07.06.2023, merk betalingen med navn)



Onsdag 07.06 Bragernessiden

#546540

START: Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30. 400 m til start.

KART: Kartet deles ut ved påmeldingen. Det er ikke løse postbeskrivelser.
Ved større antall deltakelse enn estimert, satser vi på å gjenbruke kart.

KLASSER/LØYPER:

A Lang =	A-løype	5,2 km
A Mellom =	A/B-løype	4,4 km
A Kort =	A/B-løype	3,6 km
C =	C-løype	2,7 km
N =	N-løype	2,0 km

Løperdrikke ved målgang!

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 tidtaking.
Et begrenset antall lånebrikker er tilgjengelig for nye løpere.

Ta med egen løperbrikke hvis du har.

VASK: Isen er gått på Landfalltjern og badetemperaturen er stigende, så det er mulig med en dukkert.

Løpsleder: Petter F. Johannessen

Løypelegger: Petter F. Johannessen

Kontrollør: Jon Halden

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 Rambøll BIL og O-utvalget i Buskerud bedriftsidrettskrets.