



ØIVIND OG LARS

ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE VELKOMMEN TIL POENGLØP ONSDAG 10.05.2023

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

PARKERING:	Noen p-plasser ved barnehagen, mange p-plasser ved Konnerudhallen/Svensedammen u-skole ca 200-300 meter fra arena. Merket fra Gramsborgveien ved Konnerud Senter.
SAMLINGSPLASS:	Espira Gåserud Barnehage, Pettersvollan 31, 3032 Drammen
KART OG TERRENG:	Hyllåsen, 1: 7 500 5m ekvidistanse, utgitt 2022.
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
START:	Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30. 10 minutter til start.
KART:	Kartet deles ut ved påmeldingen, det vil ikke være løse postbeskrivelser.

KLASSER/LØYPER:

A Lang =	A-løype	4,5 km
A Mellom =	A/B-løype	3,5 km
A Kort =	A/B-løype	2,5 km
C =	C-løype	2,2 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 tidtaking.
Et begrenset antall lånebrikker er tilgjengelig for nye løpere.

Ta med egen løperbrikke hvis du har.

VASK: Våtklutmetoden

Løpsleder: Lars Baklid (mobil 90021413)
Løypelegger: Øivind Bergstrand
Kontrollør: Lars Baklid

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.