



O-Veteranene Arild, Elling og Tormod
ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL POENGLØP/BYSPRINT

ORIENTERINGS-LØP, ONSDAG 24. April 2024

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

SAMLINGSPLASS: Børresen skole, Hauges gate, Bragernes
BIL-PARKERING: Noen få plasser på skolen og i gata. Avgiftparkering ved fylkeshuset?
KART OG TERRENG: Sprint O-kart, Bragernes, Park- og Gate-rikt terreng mellom Ælva, Bragernesåsen, Strømsgata og Torget. Målestokk 1:4000 alle løyper, Ekvidistanse 2,5m. Nyrevidert Sturlakart. Det kommer og forsvinner igjen, flere midlertidige boder og Pariserhjul på torget og i gågatene. Disse er ikke tegnet inn på kartet.

PÅMELDING: Påmelding gjøres med Emit-brikken på samlingsplass løpsdagen.
STARTKONTINGENT: kr. 100,- for ikke-medlemmer /
kr. 80,- for medlemmer av registrerte bedriftsidrettslag.
Kr 50,- for nybegynnere
Betalles av deltager til Vipps #546540, skann **QR kode:**



START: Fri, ubemannet start mellom kl. 17:00 og kl. 18:30. (Ingen tidligere start)
Det er ca. 100m fra samlingsplass til startstedet nedenfor legevakta.
KART: Kartet deles ut på samlingsplass ved påmeldingen og det finnes løse postbeskrivelser i A/B løypene.
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	4,0 km
A Kort =	A/B-løype	3,0 km
C =	C-løype	2,3 km
N=	N-løype	1,9 km

Trafikk: Løypa er lagt med krysningpunkter under de mest trafikkerte gatene. Bruk sebrafeltene ved øvrige gatekryssinger. Strekk ut hånda, se sjåføren i øynene og kryss raskt over når han gir tegn.

N-løyper Vi kan ikke anbefale denne gateorienteringen for barn, på grunn av trafikk. For ungdom og voksne nybegynnere anbefaler vi C-løypa.

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

A/B-løypene krever finorientering, retningsforandringer og forståelse av gatekartet.

STEMPLINGSSYSTEM:

Alle klasser benytter Emit-brikke til både stempling og tidtaking. Det blir mulig å teste brikker for strøm etter vinteren. Et begrenset antall lånebrikker og nye kjøpebrikker er tilgjengelig.

Løpsleder og Juryformann, Stammens Eldste:	Tormod Høimyr
Kontrollør, Stammens 2.Eldste	Elling Frøvoll
Koordinator og Løypelegger, Stammens 3.Eldste	Arild Moen
Trafikk-koordinator, Stammens 4. Eldste	Erik Grundstrøm
Dataguru, Yngstemann:	Sven Ohrvik

Hilsen O-Veteranene og O-utvalget i Buskerud bedriftsidrettskrets.



PM

Bysprint O-løp 24. april 2024.

Ta hensyn til treige sjåførar!

Vær oppmerksom og se fremover. Unngå kollisjoner både med fotgjengere og med biler.

Løypa er lagt for å unngå mest mulig av kryssende biltrafikk. Løp på fortau, ikke på/langs kjørebane. Løypa er lagt med krysningspunkter i undergang ved de mest trafikkerte gatene. **Undergangene** ved Øvre Sund bru, Hauges gate ved Parken og Konggata ved sykehuset **skal benyttes**. Unngå i den lange løypa å ta veivalg og å løpe på **rødt lys** gjennom lyskryss. Ved brudd på dette kan man bli disket av løypemannskapene.

Bruk sebrafeltene ved øvrige gate-kryssinger. Strekk ut hånda, se sjåføren i øynene og deretter kryss raskt over gata når hen gir tegn og det er klart.

Forbudt å krysse

Det er forbudt å løpe på oliven-grønne områder. Det er forbudt å klatre over gjerder som er markert med tykk sort strek på kartet.

Post- og trafikk-mannskap

Vi har mannskap ute for å passe på løperne, på trafikk og for at ikke poster fjernes eller kludres med. De har gule vester. Meld fra til disse eller til mål hvis posten er borte. Mannskapene er:

Erik Grundstrøm tlf 46924115 trafikkansvarlig

Tormod Høimyr tlf 948 29 444 Løpsleder

Arild Moen tlf. 916 04 474 Mål

Fottøy

Det er mulig å løpe mesteparten av løypa på fast underlag. Vi fraråder pigger. Vårens plen tåler ikke pigger.

Noen Sprintløype-tips

Det er mange andre, både løpere og tilskuere ute i terrenget. Ikke stol på andre løpere, de kan ta feil eller de løper en annen løype. Løypene har mange retningsforandringer og det er kort avstand mellom postene. Hold hodet kaldt og sjekk postnummereringen. Postene skal tas i riktig rekkefølge. Enkelte poster skal tas flere ganger.

Det er mange detaljer på kartet. Hvis du er usikker på noen av karttegnene, så spør før start. Erfarne løpere kan vurdere å sløyfe kompasset: Elva er i syd og Bragernesåsen i nord.

Løpets avslutning.

Postene nær start (101,112,113,114) tas inn kl 19:30. De øvrige postene tas inn kl 20.