



Team Øivind og Lars

ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 29.05.2024

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

PARKERING: Godt med gratis parkering på MIF-hytta 😊
SAMLINGSPLASS: MIF-hytta
KART OG TERRENG: MIF-hytta 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 deltager til Vipps skann **QR kode. NB! Merk betalingen med navn**

START: Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30. 5 minutter til start.
KART: Kartet deles ut ved påmeldingen, det vil ikke være løse postbeskrivelser.

KLASSER/LØYPER:

A Lang =	A-løype	5,0 km
A Mellom =	A/B-løype	4,0 km
A Kort =	A/B-løype	3,0 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.

