



<ARRANGØR/LOGO>



ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL O-LØP
ONSDAG 15.05.2024

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

- PARKERING:** Utfartsparkeringen i Dyringveien, eventuelt andre offentlig tilgjengelige plasser i området. Merket fra krysset Dikemarksveien/Heggedalsveien og Verkensveien.
- SAMLINGSPLASS:** Ved parkering.
- KART OG TERRENG:** Utsnitt av Asker Skiklubbs kartbase over Kjekstadmarka.
Målestokk 1: 10 000 for klasse A-lang,
målestokk 1 : 7500 for øvrige klasser.
- PÅMELDING:** Påmelding gjøres med Emit-brikken på samlingsplass løpsdagen.
- STARTKONTINGENT:** kr. 100,- for ikke-medlemmer /
kr. 80,- for medlemmer av registrerte bedriftsidrettslag.
Betalles av deltager til Vipps **#546540**, skann **QR kode:**



- START:** Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30.
Det er ca. 800 m å gå langs sti og vei fra samlingsplass til start.
- KART:** Kartet deles ut ved påmeldingen, og
ved større antall deltakelse enn estimert, satser vi på å gjenbruke kart ☺
Det er ikke løse postbeskrivelser.

KLASSER/LØYPER:

A Lang =	A-løype	5-5.5 km
A Mellom =	A/B-løype	4-4.5 km
A Kort =	A/B-løype	3-3.5 km
C =	C-løype	2.8-3.2 km
N =	N-løype	2.0-2.5 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.

Løpsleder/Løypelegger/Kontrollør: Pål Skogedal, Kari Lyngbakken, Reidar Stenseng

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.