



ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL POENGLØP
ONSDAG 28.08.2023

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

PARKERING: Se neste side. Merket fra Circle K på Konnerud.
SAMLINGSPLASS: Fotballbanen bak Teknabarnehagen Rådyrtråkket. Jarlsbergveien 225.
KART OG TERRENG: Hyllåsen. Målestokk, 1:7500 Ekvidistanse 5m.
PÅMELDING: Påmelding gjøres med Emit-brikken på samlingsplass løpsdagen.
STARTKONTINGENT: kr. 100,- for ikke-medlemmer
kr. 80,- for medlemmer av registrerte bedriftsidrettslag.
Betales av deltaker til Vipps #546540,
skann QR kode:



START: Fri, ubemannet start mellom kl. 17:30 og kl. 18:30. Ca. 600 m å gå til start.
KART: Kartet deles ut ved påmeldingen. Ingen løse postbeskrivelser.
Ved større antall deltakelse enn estimert, satser vi på å gjenbruke kart.

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	<2,5 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: Jon Halden
Løypelegger: Ragnar Langberg/Jon Halden
Kontrollør: Petter F. Johansen

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.

PARKERING

Det er noe begrenset med parkering så det oppfordres til samkjøring. Sykling er også et godt alternativ.

Følgende parkeringsplasser er tenkt benyttet, se kartutsnitt:

- **P1: Teknabarnehagen Rådyrtråkket.** Adresse: Jarlsbergveien 225
- **P2: Jordbrekkskogen barnehage.** Adresse: Jarlsbergveien 203
- **P3: Ny parkeringsplass for Konnerud IL.** Reserve dersom de andre fylles opp. Ca. 1300 m å gå langs Jarlsbergveien-Elvetråkket-Fjæretråkket.

