



Rambøll BIL

 Bedriftsidretten

ØNSKER ALLE NYE OG GAMLE O-LØPERE
VELKOMMEN TIL O-LØP
ONSDAG 10.09.2025

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

PARKERING: Den nye, store parkeringsplassen ved Jarlsbergveien (ved Sletta) på Konnerud.
Merket fra rundkjøring Jarlsbergveien/Stubberudveien (ved Rema 1000)

SAMLINGSPLASS: Ved parkeringsplassen

KART OG TERRENG: Sletta Vest

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. 650m fra samlingsplass til start.

KART: Kartet deles ut ved påmeldingen og (det finnes løse postbeskrivelser til de som ønsker det?)
Ved større antall deltakelse enn estimert, satser vi på å gjenbruke kart ☺

KLASSER/LØYPER:

A Lang = A-løype 4,8 km
A Mellom = A/B-løype 3,6 km
A Kort = A/B-løype 2,8 km
C = C-løype 2,5 km
N = Lages ikke basert på manglende
interesse. «C» med skygge er alternativet

N-løyper lages ikke, men skyggetjeneste tilbys i C-løypa
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: Hans Johan Haugerud
Løypelegger: Ragnar Langberg
Kontrollør: Inge Solberg

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.