



## Gjerdrum o-karusell

### Åpen trenings- og mosjonskarusell. Løyper for alle uansett alder og nivå.

Vi gir enkel opplæring ved frammøte. Ta kontakt med løpsansvarlig.

Når coronareglene tillater det ønsker vi at flest mulig møter på oppgitt tidspunkt, slik at vi får en sosial ramme rundt o-karusellen.

Da kan man få utlevert ferdig printet kart og plastlomme. Ellers vil postene for ukas løype stå ute fra mandag til fredag for fri trening.

Informasjon om treningene og kart med løyper vil være tilgjengelig for nedlastning i **Eventor** <https://eventor.orientering.no/Events>

Husk å velge kategori «ukas løype».

| Løyper | Lengde | Beskrivelse                                                   |
|--------|--------|---------------------------------------------------------------|
| N-nivå | 1,5 km | For nybegynnere, enkel kartlesing                             |
| C-nivå | 2,5 km | For uerfarende med litt kjennskap til bruk av kart og kompass |
| B-nivå | 3,0 km | For viderekommende i bruk av kart og kompass                  |
| A-nivå | 4,0 km | For erfarende i bruk av kart og kompass                       |

### For o-karusell løpene og ukas løype gjelder følgende:

- Det henger postskjermer på postene, men ingen stemplingsenhet. Postskjermene skal ikke berøres (smitteverntiltak)
- Det er ingen offisiell tidtagning
- For de som ønsker å sammenligne seg med andre deltagere, oppfordrer vi til å benytte sportsklokke med GPS eller GPS-app på mobil
- Vi oppfordrer deltagerne til å laste opp GPX-filer med GPS-spor på <https://www.livelox.com> for veivalgsanalyse
- Resultatlistene basert på GPX filer lastes opp til Livelox
- Se for øvrig mer informasjon på [www.gjerdrumol.no](http://www.gjerdrumol.no)

### For o-karusell løp som inngår i Raumarkarusellen gjelder følgende:

- Påmelding ved frammøte
- Tidtagning for de som ønsker. Tidtagningsbrikke kan lånes.
- Se for øvrig mer informasjon på [www.raumar.net](http://www.raumar.net)



## Gjerdrum o-karusell, terminliste

| Dato         | Fra-til     | Frammøte            | Kart            | Kommentar                        |
|--------------|-------------|---------------------|-----------------|----------------------------------|
| Man. 03.mai  | 18.00-20.00 | Veståsen skole      | Bekkeberget     | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 10.mai  | 18.00-20.00 | Veståsen skole      | Bekkeberget     | Ukas løype (man-fre)             |
| Ons. 19.mai  | 18.00-20.00 | Lysdammen parkering | Lysdammen       | Inngår i <b>Raumarkarusellen</b> |
| Tirs. 25.mai | 18.00-20.00 | Lysdammen parkering | Lysdammen       | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 31.mai  | 18.00-20.00 | A-brua parkering    | Kulsrudfjellet  | Ukas løype (man-fre)             |
| Ons. 09.juni | 18.00-20.00 | A-brua parkering    | Kulsrudfjellet  | Inngår i <b>Raumarkarusellen</b> |
| Man. 14.juni | 18.00-20.00 | Gruvebakkveien, bom | Trolsnesfjellet | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 21.juni | 18.00-20.00 | Kogstadvangen       | Trolsnesfjellet | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 29.juni | 18.00-20.00 | Kogstadvangen       | Buvannet        | Ukas løype (man-fre)             |
| Ons. 07.juli | 18.00-20.00 | Åsgreina            | Åsgreina        | Inngår i <b>Raumarkarusellen</b> |
|              |             | <b>SOMMERFERIE</b>  |                 |                                  |
| Man. 16.aug  | 18.00-20.00 | A-brua parkering    | Lysdammen       | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 23.aug  | 18.00-20.00 | Busterudvangen      | Busterudvangen  | Ukas løype (man-fre)             |
| Ons. 01.sep  | 18.00-20.00 | Eltonåsen skole     | Eltonåsen       | Inngår i <b>Raumarkarusellen</b> |
| Man. 06.sep  | 18.00-20.00 | A-brua parkering    | Dunderrabben    | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 13.sep  | 18.00-20.00 | Veståsen skole      | Bekkeberget     | Ukas løype (man-fre)             |
| Man. 20.sep  | 18.00-20.00 | A-brua parkering    | Kulsrudfjellet  | Ukas løype (man-fre)             |
| Ons. 29.sep  | 19.00-20.00 | Ringdalsveien, bom  | Dunderrabben    | Inngår i <b>Raumarkarusellen</b> |

### Husk de viktigste smittevern rådene

- Hold avstand
- Hold hendene rene
- Hold deg hjemme hvis du er syk
- Hold nede antall personer du møter

Se for øvrig oppdaterte coronaregler for Gjerdrum <https://www.gjerdrum.kommune.no/virksomheter/samleside-for-covid-19/>