

# PM

## Sommertrening

Poengorientering, 9. august 2017



Ringsaker OK ønsker velkommen til treningsløp på Høstbjørmarka. Treningsløpet foregår i form av poengorientering med fellesstart. Her gjelder det å samle flest mulig poeng innenfor makstiden. Postene gir ulikt antall poeng avhengig av vanskelighetsgrad og avstand fra start/mål. Den enkelte utøver velger hvilke poster man ønsker å besøke. Postene holder A/B nivå.

**Oppmøte:** Parkeringsplassen ved Høstbjør hotell, kl. 18:00. Felles oppvarming/avmarsj til start. Det er snaue 2,5 km fra parkering til start/mål.

### Klasser:

- 30 min makstid
- 45 min makstid
- 60 min makstid

### Postene (løype):

Hver løper står fritt til å velge hvilke av de 20 postene man ønsker å besøke. Hver enkelt post gir et bestemt antall poeng som står i parentes bak postkoden på kartet, se eksemplet under:



Det er maksimalt mulig å oppnå 100 poeng dersom man besøker samtlige 20 poster. Korteste løypelengde for å ta alle poster er snaue 6 km.

### Resultater:

Rangering basert på antall samlede poeng, ved lik poengsum rangeres den med kortest tid høyest. Ved overskridelse av makstid trekkes 2 poeng per påbegynte minutt.

**Velkommen til en annerledes og spennende o-teknisk trening!**

Hilsen

Jon Anders Bordal  
Tidtaker

Geir Myhr Øien  
Løypelegger