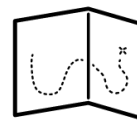




**NORSK
ORIENTERING**



Flexoløp

PM Jagersprinten 19.11.17

Fremmøte:

Lobbyen på Comfort Hotell RunWay, Gardermoen.
Registrering er mulig fra kl 17:00.

Det er ikke tillatt med piggsko inne på hotellet.

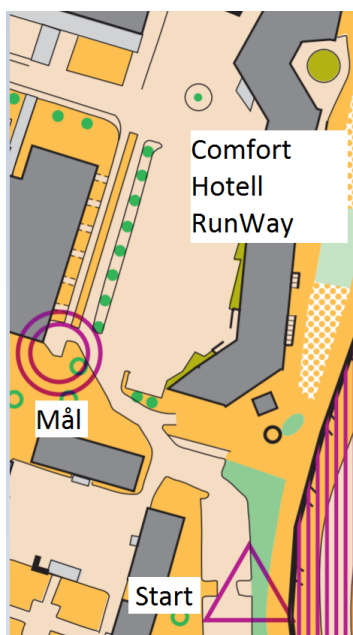
Start:

Fri start mellom kl 17:30 og 18:30.

Selv om det er fri start oppfordres det til at løperne starter med ca 15 sekunders mellomrom, gjerne litt mer for de med samme løype.

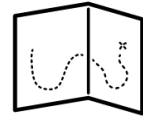
Det tar ca 2 minutter å jogge til start (se kart).

Løpskartene ligger på start.



Løyper og klasser: Følger mal for flexoløp:

Løyper	Klasser	Nivå	Lengde
1. Lang	D/H	A	2,7 km
2. Mellom	D/H	B	2,3 km
3. Kort	D/H	C	1,5km
4. Nybegynner	D/H	N	1,1 km



Flexoløp

- Påmelding:** For de som ikke er forhåndspåmeldt er det mulig å registrere seg fra kl. 17:00 på løpsdagen. Dette gjøres ved bordet som er plassert til høyre innenfor hovedinngangen til hotellet.
- Kontingent:** Løpet arrangeres i forbindelse med Norsk Orienterings kompetansehelg og har derfor ingen startkontingent. (Startkontingent er på andre flexoløp satt til 50,- for barn og 90,- for voksne)
- Tidtaking:** Med bruk av EKT-løperbrikke; husk å oppgi brikkenummer ved påmelding. Det er mulig låne brikke om du ikke har en selv.
- Kart:** Gardermoen Syd, nykartlagt høsten 2017 av Aslak Kinneberg. Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 m.
- Terrengbeskrivelse:** Flatt, bebygd område med blanding av bolig- og forretningsbygg. I stor grad plenområder med mindre innslag av skog.
- Oppdatering av forhold i løypa:**
Løypelegger melder om gode forhold de aller fleste stedene i løypa, men at løperne må være obs på at det enkelte steder kan være glatt.
- Postmarkering:** Postene er markert med små skjermer og refleks.
- Mål:** Husk å lese av brikken etter at du har stemplet i mål. Dette gjøres i lobbyen på hotellet, ved bordet som er plassert rett innenfor hovedinngangen
Det vil ikke være merket fra sistepost og til mål.
- Toalett:** Tilgjengelig inne på hotellet.
- Dusj:** Våtklut, evt. lån dusjen på rommet til en som bor på hotellet (om du ikke bor der selv)
- Premiering:** Nei.
- Småtroll/barnepark:** Nei.

Kartutsnitt

