

PM 1. økt

- Dette er en intervall økt med stafettpreg. Løypene er gaftet så du må orientere, men det er også gode muligheter til å la seg inspirere av andre løpere.
- Maks tid etter første start: 1 time (Bruker du lenger tid bryter du og drar mot klubbhuset)
- Alle får 4 kart utdelt på start. De ligger oppå-hverandre i kartposen Det kartet som ligger øverst er det første intervalldraget ditt.
- De yngste løperne H/D -16 , og andre som er litt usikre – bør se litt på løypa si før start. Øvrige løpere ser først på løypa i start øyeblikket
- Det er ikke stempling, men ta på posten eller treet den henger i. For de som ligger bakerst i feltet holder det med øyekontakt til posten.
- Dere skal bry dere med postkoder, verken på kart eller evt på poster
- Hvis du bommer litt løper du bare videre, slik at ventingen blir mindre for de andre. Det blir ny fellesstart på neste drag.
- Når du kommer til det første målet skal du følge merket løype til neste start. (jogg)
- Før 2. Start må du finne fram kartet for 2. drag. Det ligger rett bak det første kartet. Start prosedyren er den samme for ved første start. Ulrik vil her lede starten, og han bestemmer start-tidspunkt. (Starten vil gå 4 min etter at første løper kommer frem til nytt startsted- De som kommer etter det vil starte fire min etter det igjen)
- Når du kommer til mål på andre drag følger du veien snaue 200 meter tilbake til der startet første gang.
- 3 og 4 drag bli omtrent gjentak av de 2 første (husk å finne fram riktig kart før start).
- Det er også mulig å ha et 5 drag. Du får da et nytt kart, og den løypa går tilbake mot klubbhuset. Den er 200 meter lenger, men har mer sti-løping.