



Hemingkjappen med innlagt introduksjon til skiorientering

Tirsdag 13. mars inviterer Heming Orientering til et uformelt og forenklet nær-ski-O-løp der alle som vil kan få prøve seg i denne morsomme grenen! Løpet er åpent for alle, også de som aldri har prøvd skiorientering før.

Fremmøte

Øvresetertjern (Mellom Frognerseteren og Tryvann). To store P-plasser rett ved arena.

Start

Fri start mellom kl. 18:00 og 19:00

Løypelengder/Klasser

2,0 km	Nybegynner
2,5 km	Kort
3,5 km	Mellom
4,5 km	Lang

Vi tar forbehold om justeringer av løypelengdene.

Påmelding

Stor fordel om man melder seg på via [Eventor](#), men vi tar også imot påmeldinger på løpet. Påmeldingsavgift kr 50,- (under 17 år)/kr 90,- (17 år og eldre). Klubbene faktureres. Ellers er det også Vipps.

Stemplingssystem

Emit Touchfree (EmiTag), – samme brikke som brukes i langrenn, sprintorientering m.m.

Vi har et lite antall brikker til utlån dersom man ikke har brikke selv.

Terreng/løyper

Det brukes primært (ca. 80%) det rikholdige løypenettet som eksisterer i området, supplert med noen manuelt oppgatte løyper (grønnstiplet).

Lysforhold

Noe av løypenettet er opplyst, men hodelykt/kartlys er nødvendig.

Kartstativ

Vi har noen kartstativ til utlån. De lånes ut etter «førstemann til mølla» prinsippet på arena.

Instruksjon

Vi vil prøve å tilby litt enkel instruksjon på arena til dere som aldri har gått skiorientering før!

Løypelegger

Ulrik Astrup Arnesen

Løpsledere

Harald Eide-Fredriksen, tlf. 930 54 441

E-post: orientering@heming.no

Lasse Arnesen, tlf. 900 75 176

E-post: lasse.arnesen@orientering.no

Velkommen til en morsom O-opplevelse!