

PM Pokalløp 8. mai

PARKERING

Langs grusveg, like ved arena, følg anvisning fra parkeringsvakter /
Fra 100 til 400 meter å gå fra parkering til samlingsplass.

Samlingsplass, start og mål er på samme plass.

LØYPER / KLASSER

**Merk : Alle får denne gang mulighet til en kort "oppvarmingsløype" på 0,7-0,9 km.
Tilbudet er frivillig, men anbefales, da en får en liten smakebit på løpsterrenget.**

"Oppvarmingskart" deles ut på start som er 50 m fra samlingsplass.

Du velger en av 3 alternativer :

1: N og C : 0,8 km

2: B : 0,8 km

3: A : 0,9 km

Du kan kutte deler av løypen om du har liten tid, men ikke løpe noen yttersvinger da du da vil kunne komme ut i sperret terreng!

"Oppvarmingskart" og poster har postbeskrivelse og postbukker på vanlig måte, men det tas ikke tid. En ny løper vil se hvordan brikkesystemet virker og hva orientering er. Tanken er også at man skal få litt kartkontakt og lære litt før konkurransen starter.

Gå gjerne flere sammen rundt oppvarmingsløypen, eller ta med en venn du vil vise hva orientering er!

Dette er en fin anledning til å få med en ny o-løper !! Bli med å sette deltagerrekord på tirsdag!!

De "vanlige løypene" er derfor litt kortere enn vanlig:

Nybegynnerløype 1,2 km: D/H-10N, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, Åpen N

C-løype 1,6 km: D-10, H-10, D11-13, H11-13, Åpen C

B-løype 2,1 km: D12-14, H12-14, D50-, D65-, Åpen B

A-kort løype 3,1 km: D15-16, H15-16, D17-, H50-, H65-, Åpen AK

A-lang løype 4,7 km: H17-, D19-

START OG UMLEVERING AV KART

Fleksi-start for tidtaking er som vanlig mellom kl. 17:30 og 18:30.

Oppvarmingsløypen deles ut fra kl 16:45

Det er ikke løse postbeskrivelser.

Kart til A-løypene tas i startøyeblikket.

Kart til B-løypa tas 1 minutt før start.

Kart i N- og C-løypene utleveres på forhånd.

KART

Utsnitt av YTREBYGDA, utgitt 2016

Målestokk 1:7.500 for A- og B-løypene. (Gjelder også på oppvarmingsløypene)

Målestokk 1:5.000 i N- og C-løypen. (Gjelder også på oppvarmingsløypene)

Ekvidistanse 5 meter i alle kart.

Det er viktig at N-løperne merker seg den store kraftledingen og hvordan mastene er tegnet inn.

TERRENG

Fint Bergensterreng med relativt mye skogsbilveier og stier. En del store hogsfelt som kan være tunge å løpe i pga mye kvist. (Da merket med grønne streker). De korte løypene går primært på sti og grusvei.