

Barbar - O 2018



Tirsdag 21. August
Ringkollen, ved Hønefoss

Arrangør:
Ringerike O-lag



Program

kl 17:00 Nybegynnerkurs i kart & kompass
for den som føler behov

Kl 18:00 Konkurranskartene deles ut

Kl 18:15 Fellesstarten går

Kl 19:45 Målgang
(fratrekk i poeng ved for sein målgang)

Kl 20:15 Premieutdeling





Kart

Ringkollen og turkart over områdene Ringkollen / Øyangen. Ringkollen utgitt i 2009, oppdatert 2014, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m. Turkart er i henhold til Kartverkets N50 standard.

Konkurransform

Poeng-orienteringsløp med innlagt padling, sykling og svømming.

Hver post har en poengsum. Poengsummen vil variere med vanskelighetsgraden og beliggenhet. Det gjelder å sanke flest mulig poeng på 90 minutter. Ruta bør derfor planlegges godt ut i fra dine egne ferdigheter. Noen poster ligger i skogen og nås kun ved å ta seg frem til fots. Andre poster ligger langs sti og kan nås med sykkel. Noen poster flyter i vannet som svømmeposter og andre må du padle til. På enkelte av postene er det ekstra oppgaver som vil kunne gi deg ekstra poeng. Oppgavene varierer fra statiske øvelser til hukommelsesoppgaver. Det blir fratrekk i poeng om du kommer for seint i mål. Du kan fint delta uten sykkel, men du får større orienteringsmessige utfordringer om du skal oppnå en høy poengsum kun til fots.

Det er lagt inn et motbakkeløp mellom to av postene på kartet. Raskeste individuelle løper uavhengig av klasse får en ekstra påskjønnelse for seier.

Utstyr

Dersom du vil bruke sykkel må du ta med din egen. Den bør også kunne fungere på sti. Husk sykkelhjelme, sykkelhjul, løpesko, kompass, klokke, treningsklær og skiftetøy.

Klasseinndeling

Teamklasser:	Individuelle klasser:
Familieklassen: for barn opp til 12 år i følge med foreldre	13-16 år: jente og gutteklasse
Nybegynner: 2-3 løpere uten vesentlig orienteringskunnskap sammen (både jenter og gutter, voksne og barn kan mikse lag)	17-20 år: jente og gutteklasse
	Voksen individuell: dame og herre
	Senior: for de som føler seg gammel... dame og herre

Poengregistrering

Emit-brikker (brikker kan lånes av arrangør)

Premiering

Enkel premiering til de 3 beste i hver klasse, samt premie til den som oppnår høyest poengsum uansett klasse. I tillegg er det spurtpremie til den som er raskest mellom spurtpostene (gjelder kun individuelle klasser).





Sikkerhet

ved vannposter vil arrangøren ha båt med observatør som følger med. Redningsvester er tilgjengelig og anbefales brukt både ved svømming og padling. De er obligatorisk for barn og alle svømmer på eget ansvar!

Bruk hjelm ved sykling, og vis forsiktighet både på veier og stier - husk: du er ikke alene, og kan møte noen rundt neste sving!! All deltagelse er på eget ansvar!

Trafikk og parkering

Oppmøte er på Ringkollen, merket fra Klekken langs Rv 241. Bomvei kr 40,-. Parkering på Ringkollen parkering eller Ringkollstua (gratis). De som ønsker å bruke sykkel under løpet, må selv ha med sykkel og ev lås om man parkerer den underveis.

Påmelding

Påmelding skjer primært i Eventor. For de som er ukjent med eventor, kan det sendes en mail til: stig@melling.no med opplysninger om Navn, klasse, evt teamdeltakere, evt brikke nr. og om en eventuelt ønsker å låne brikke.

Påmeldingsfrist: 17. August kl 19. Etteranmelding mulig fram til 20. August kl 22 mot dobbel avgift.

Startkontingent: Individuell klasse : kr 50,-

Familieklasse: kr 100,-

N-klasse: kr 100,-

Dobbel avgift ved etteranmelding etter 17. August kl 19.00.

Betaling: ved påmelding til konto 2280.08.27268, eller Vipps til 522937. Vis kvittering ved oppmøte.

Arrangør

Ringerike O-lag

Løpsleder og løypelegger: Per Erik Opseth

Facebook: <https://m.facebook.com/rolbarbar/>

