

PM



Vannbassengane

Dato: 17.06.19

Fremmøte: Vannbassengane

Samlingsplass: 1. Vannbasseng

Kart: Vannbassengane
Målestokk 1:7500. Løype Ny og kort 1:5000
Ekvidistanse : 5 meter

Terreng: Variert skogsterreng, svømming er tillatt.

Start: Start mellom kl 17 – 18.30. Start like ved samlingsplass.

Løyper og klasser:

Løype	Klasser	Lengde	Poster
Lang	D+H Lang	3,1 km	20
Mellom	D+H Mellom	2,1 km	12
Kort	D+H Kort	1,9 km	9
Ny	Nybegynnere	1,2 km	10

Løypebeskrivelse:

Nybegynnerløypa er en vanlig o-løype.

Kortløypa er nesten som en vanlig c-løype, med mulig innslag av bading (veivalg der det enten kan svømmes eller løpes rundt).

Mellom- og langløypa består av flere ulike deler.

Vanlig orienteringsløype.

Karthusk.

Runners choice: her må du ta ett valg selv der du enten løper alternativ 1 eller alternativ 2 (mellom post 13 og 18 i langløypen og mellom post 8 og 10 i mellomløypen)

Linjeorientering: 1 eller flere poster er plassert langs en linje.

Lucky guess: nest siste post er plassert innenfor ringen.

I tillegg er deler av kartet fjernet i noen områder.

Svømming kan også forekomme (avhengig av veivalg og «runners choice»)