

# KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

[KOK@KOK.NO](mailto:KOK@KOK.NO)

[WWW.KOK.NO](http://WWW.KOK.NO)

## PM Enmannsstafett lørdag 18.januar 2020

Velkommen til trening. Spesielt velkommen til kretslaget fra Rogaland. Vi blir ca 65-70 løpere på startstreken så det blir gøy.

Oppmøte og Parkering er etter Isefjærveien ca en km fra Kvåse /Høvågveien (se veibeskrivelse i eventor). Viktig at dere som kommer med bil samkjører mest mulig da det er begrenset med parkeringsmuligheter etter veien (kun enkelte møteplasser). I tillegg skal det også være plass til en buss for av- og påstigning. For sikkerhets skyld får ingen sjåfør forlate bilen før bussen har passert. KOK har felles avreise fra Klubbhuset kl 09.00

Fra parkering er det ca 400 meter til start/målplass. Følg merking på sti. Fellesstart blir ca kl 09.50. Husk plastlomme (A4), kompass og emit brikke.

Det er 3 løypevarianter.

A-nivå lang: 5 sløyfer - totalt ca 7 km. Gjelder H17-

A-nivå kort: 4 sløyfer – totalt ca 5,6 km. Gjelder H15-16, D15-16, D17-

B-nivå: 4 sløyfer – totalt ca 5,4 km. Gjelder D13-14, H13-14.

Om noen ønsker å løpe en annen løypevariant enn oppsatt er det mulig.

I tillegg til vanlige løyper har alle ei løype med teknikkfokus på kompass/retningsløping. Da er store deler av kartet «hvit» slik at god kompassbruk er nødvendig her. Det er også ei løype på kurvekart.

Alle får utdelt kart med sløyfene/ kartutsnitt påtrykt. Se på begge sider. Til høyre for kartutsnittene står et tall som viser hvilken rekkefølge du skal ta sløyfene i. For ett av kartutsnittene står det kun «KURVEKART». Da får du utdelt et eget kart med kun høydekurver (og skrenter/stup).

På kompass/ retningsløypa og på kurvekartet er det emit på postene. Så her nuller vi brikken ved start og bruker denne på alle postene til vi kommer i mål. Husk avlesning ved målgang. For øvrige sløyfer er det kun små orienteringsskjermer.

For å få litt hvile og ro mellom sløyfene er alle pålagt å ha minst 1 minutt hvile før du stikker ut på neste sløyfe. Dette er også for at vi skal ha litt tid for å organisere start og målgang for de som skal ut på sløyfene med emit (retning og kurvekart). Du er selv ansvarlig for å overholde denne minuttregelen. Ingen får løpe ut på ny sløyfe etter kl 11.00. Da gjelder det bare å fullføre den sløyfa du allerede er ute på.

Målestokk er 1:7500 for alle løyper unntatt kurvekartet som har målestokk 1:5000. Ekvidistanse er 5 meter. Terrengbeskrivelse: Varierende med raske og åpne partier til mer kupert detaljrike partier. Stort sett hvit vegetasjon med få grøntområder. Myrene kan være skikkelig blaute. Enkelte mindre stier i området. Kort sagt Herlig orienteringskrevende terreng.

Etter gjennomført trening har vi tilgang til garderobes og dusj i IL Høvdingens klubbhus i Høvåg. Her har vi også tilgang til samlingslokal for nistespising, veivalgsdiskusjon og mingling før dagens andre trening. Trening 2 har start fra klubbhuset og vi løper i vei ca kl 14.30.

Ev spørsmål til Jack på mail [jack\\_bjornsen@hotmail.com](mailto:jack_bjornsen@hotmail.com) eller mobil (+47 97689255.)

MVH Jack