



Cor-O-na Vårløp nr 5 – uke 23

På grunn av Corona situasjonen er alle O-sjuere avlyst frem til sommerferien. I stedet arrangerer Frol Orientering Cor-O-na Vårløp som et alternativt treningsløp hver uke fra 4.mai frem til sommerferien. Dette tilbudet passer for alle aldersgrupper og man velger selv vanskelighetsgrad og om man vil gå eller løpe.

Tidspunkt: Uke 23, fra mandag 1.juni kl 1800 til torsdag 4.juni kl 2000 står postene til femte vårløp ute ved Jamtknepet. Fri start i denne perioden. Løypene kan også tas senere med f.eks Usynlig-O, men da er det ikke postmarkering i terrenget.

Parkering ved gamle skistadion nedenfor Jamtknepet. Link til Google maps: <https://kart.gulesider.no/m/jwJ1S> Det er ca 400 m langs vei fra parkering til start. Start og mål går fram av kartet som alle må skaffe seg på forhånd.

Kart: Kart kan lastes ned fra denne siden i Eventor:
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/13203>

Alle må printe kart selv før man drar ut i terrenget. Dersom noen ikke har tilgang til printer kan Lars Skjeset kontaktes, tlf 913 87 679 email lars.skjeset@gmail.com. Plastlommer kan også hentes hos Lars. Ta vare på plastlommen og bruk den flere ganger!

Løypetilbud: N1, C2, C5, B3, A4 og A6. Bokstav = Vanskelighetsgrad og tall er ca løypelengde i km. N = Nybegynner, C = Lett, B = Middels vanskelig, A = Vanskelig.

Postmarkering: Alle poster markeres med post-flagg med nummerlapp som stemmer med kode på kart. Start og mål er markert med postflagg og start/mål-skilt. Det er ingen stempling og ingen tidtaking.

Startkontingent: Gratis for alle!

Premiering: Enkel premiering til alle barn til og med 16 år som har deltatt på minst ett løp.

Påmelding/Registrering: Hvert løp annonseres på facebook. Registrering skjer ved at man kommenterer på facebook innlegget med navn og løype etter at man har løpt:
Ola Nordmann – N1

Usynlig-O: Alle kart legges også ut i usynlig-O. Alle løpene vil være tilgjengelig i usynlig-O i hele 2020.

Livelox: Alle løp legges i Livelox. Ved å bruke GPS-klokke, eller telefon til å logge sitt løp kan man etterpå se hvor man har løpt og sammenligne med hvor andre har løpt. Morsom og lærerikt!

Smittvernregler skal overholdes!

- Generelle retningslinjer fra helsemyndighetene skal respekteres.
- Postflagg og nummerlapper skal ikke berøres.
- Hold alltid minst 2 meter avstand til andre. Familier kan gå/løpe sammen.

Løpsleder: Rolf Alstad (97 58 05 15) **Løypeleggere:** Magnus Alstad og Ådne Krogstad Stendahl