



Felles innbydelse Urb-O vinteren 2020/2021

Løp	Dato	Sted	Øvelse	Fleksistart mellom kl./kl.	Mål stenger	Kontakt
Urb-O #1	03.11.2020	Meyerimarken/Badstuen	Individuell start	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #2	17.11.2020	Marken / Festplass	Sløyfer	18:00 -19:00	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #3	01.12.2020	Stavartediket demning	Individuell start	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #4	05.01.2021	Starefossen barnehage	Free Challenge	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #5	19.01.2021	Årstad Kirke / Kronstad	Individuell start	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #6	02.02.2021	Nordnes skole	Sløyfer	18:00 -19:00	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #7	16.02.2021	NHH skole	Free Challenge	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem
Urb-O #8	16.03.2021	Badstuen/Sandvika	Individuell start	18:00 -18:45	19:10	sl_muxa(a)yahoo.com / 4506744fem

PM blir publisert i Eventor søndag før løpsdagen.

Oppfordrer alle til å melde seg på i Eventor innen kl. 23:59 kvelden før løpet, slik at vi vet hvor mange kart vi trenger. Påmeldingsavgift kl 30 pr deltaker. No show – no pay, vi fakturerer kun for faktisk startende. Klubbene blir fakturert etterskuddsviss.

Type løp	Beskrivelse
Urb-O Individuell start	Fri start. 1 min startintervall. 2 løyper: A og N
Urb-O Sløyfer	Fri start. 1 min startintervall. 5 sløyfer, løper velger selv hvor mange sløyfer og rekkefølge vedkommende vil løpe. Fri start pr sløyfe, løper velger selv hvor lang pause vedkommende vil ha mellom sløyfene. Resultater pr sløyfe og sammenlagt.
Urb-O Free Challenge	Fri start. 1 min startintervall. 2 løyper: A og N Felles for begge løypene er at man innenfor en gitt tid må ta et gitt antall poster. A-løype: Her må løperne ta 16 av 18 poster for å få godkjent. N-løype: Her må løperne ta 9 av 18 poster for å få godkjent. Rekkefølgen man tar postene i er irrelevant, men det er kun «unike» poster som gjelder. Det vil si at for å oppnå riktig antall poster kan man ikke ta noen poster flere ganger. Kartet inneholder ingen løype, kun enkeltstående poster. Det anbefales derfor å ta med en rød tusj eller penn hvis man ønsker å tegne inn sin egen løype på kartet. Løper med riktig antall poster på kortest mulig tid vinn

Smittevern

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's veiledning for arrangement ift. Koronapandemien. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før start og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Den viktigste regelen er å holde avstand til dine o-venner. Det er en forutsetning at dette følges både på arenaen og i o-løypa. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

Vel Møtt!