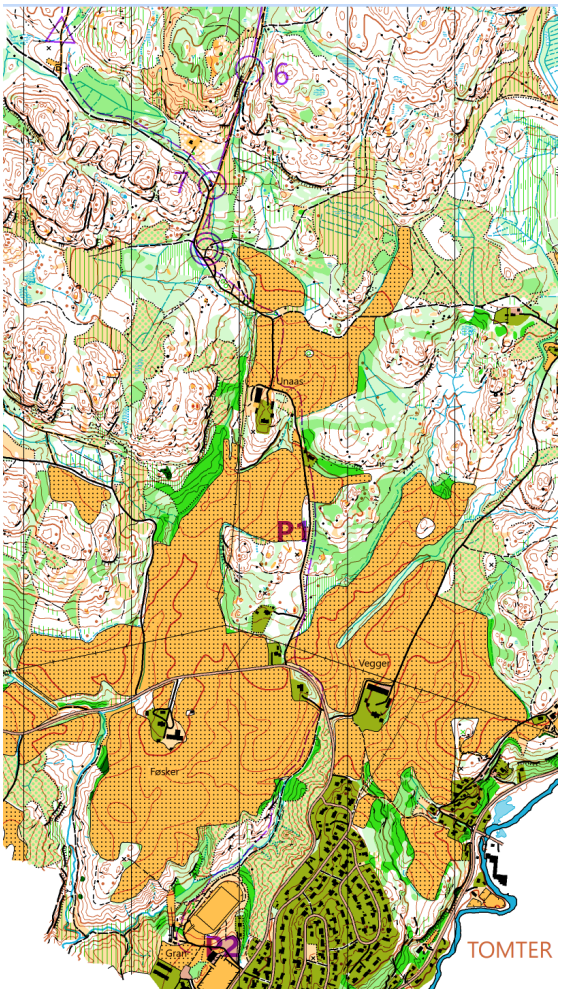
Smaaleneneløpet 2021 og regionalt fokusløp Østfold

"Ukas løype"

Indre Østfold OK ønsker velkommen til en ukas løype versjon av Smaaleneneløpet 2021 og regionalt fokusløp for Østfold i perioden torsdag 29. April til og med onsdag 12. Mai.



Parkering: Unaas gård, 1km nord for Tomter sentrum. Parkering på utfartsparkering 200m opp Unåsveien (P1). Alternativ parkering dersom parkeringsplassen er full, er ved Tomter idrettsplass (P2), og løping langs lysløypa opp til Unaas.

Startpunktet er ca 1,6 km fra parkering(P1) og er markert med postskjerm.

Kart: Gaupesteinmarka Syd fra 2020, målestokk 1:10 000 (andre målestokker er tilgjengelig), 5m ekvidistanse, synfart og tegnet av Per Fosser. Utskrift av kart gjøres selv. Ta kontakt med klubben din om du ikke har tilgang på skriver. IØOK løpere kan ta kontakt med løypelegger.

Terrenget: Terrenget varierer fra middels kupering med åpen lettløpt furuskog og mindre myrpartier, til enkelte områder med plantet granskog med mer redusert løpbarhet og sikt. Det finnes også en større ås med mer grovkupering og velskjøtt granskog med for det meste meget god løpbarhet. De lengste løypene får noe mer kupering og krevende terreng i en del av løypa si.

Sperringer: Terrenget grenser til Gaupesteinmarka Naturreservat, som er markert som forbudt område på kartet. Reservatet er ikke merket i terrenget. De lengste løypene på Smaaleneneløpet skulle egentlig fått tillatelse til å løpe der, men det ble det dessverre ikke noe av i denne omgang.

Livelox: I Livelox vil det ligge klasser under regionalt fokusløp hvor alle som ønsker å "konkurrere" mot de andre i sin klasse velger ønsket klasse, for eksempel "D 17-20". Alle som ønsker å bare legge ut sporet sitt i løypa de har løpt velger for eksempel "AL Åpen". Det

Eidsberg Sparebank Siden 1848
HAUGERUD VIKEBY AS MUR- OG BYGGENTREPRENØR
ARK EM3 ARKITEKTER
Ford Bergerkrysset Auto Mysen AS www.bergerkrysset.no
Østfoldbadet

er fullt mulig å legge ut to steder for de som både vil være i “klassen sin” og i “åpen-gjengen”.

Klasser og løyper:

	Regionalt fokusløp	**Ukas løype**					
Løype		Alle	Løypelengde	Målestokk	Nivå	Kartstørrelse	Vanskelighetsgrad
A1	H21-	Åpen	8,7 km	1:10000	A	A3	krevende
A2	D21- H 17-20	Åpen	7,5 km	1:10000	A	A3	krevende
A3	D17-20	Åpen	5,5 km	1:10000	A	A3	krevende
AK4	D/H 15-16	Åpen	3,9 km	1:7500/1:10 000	A	A3/A4	krevende
B	D/H 13-14	Åpen	2,6 km	1:7500/1:10 000	B	A3/A4	middels
C	D/H-12	Åpen	2,2 km	1:7500/1:10 000	C	A4	nokså lett
N		Åpen	2,0 km	1:7500/1:10 000	N2	A4	lett nybegynner

De 4 korteste løypene er løyper som skulle vært brukt under Smaalenenеløpet, men de 4 lengste er gjort om pga at vi ikke har tilgang til å bruke naturreservatet. De 4 A løypene er derfor forsøkt laget slik at en løper kan løpe alle 4 løypene uten å ha hatt noe særlig samme strekk.

Betaling: Ettersom årets løp er avlyst og tilskuddsordningene ikke gir mye avkastning setter vi stor pris på en Vipps på kroner 50,- per løper for alle som ikke er Indre Østfold OK løpere. **Vippsnr # 51 60 29 - Hobøl IL Orientering**

Smittevern: Hold avstand til enhver tid til de som ikke er i din kohort. Det er ikke stempling, og vennligst ikke ta på postskjermene. Klubbene oppfordres til å unngå større “klubbturer”, både på grunn av smittevernhensyn og begrenset antall parkeringsplasser.

Salg: Runes O-utstyr skulle egentlig hatt stand på Smaalenenеløpet 2020 og 2021, besøk gjerne www.outstyr.no og oppdater garderoben slik at du ser “Smashing” ut når løpssesongen etterhvert kommer igang igjen.

Løypelegger og ansvarlig: Håkon Gjerde, hakongjerde@hotmail.com, 45 04 41 06

Eidsberg Sparebank Siden 1848
HAUGERUD VIKEBY AS MUR- OG BYGGENTREPRENØR
Bergerkrysset Auto Mysen AS www.bergerkrysset.no
Østfoldbadet