



Regionalt fokusløp i Østfold – løp 7/2021

Halden SK ønsker velkommen til det sjuende regionale fokusløpet i Østfold.

Tidsrom: 12/6 – 20/6

Oppmøte og parkering: [Berg skole, Halden](#). Kort vei fra avkjøring E6 ved [Svinesundparken](#).

Kart: Berg skole. Revidert april 2021.

Start: 200 meter fra parkering

Mål: Ved parkering



Terreng og løyper: Løypene går i et begrenset område, ettersom det har vært mye hogst i terrenget de siste årene. Likevel innbyr løypene til krevende orientering med hyppig retnings- og tempoforandringer.

Løype	Klasser	Lengde	Poster	Målestokk	Nivå
N	N-Åpen	1, 6 km	7	1/7500	N
C	D/H -12	2,0 km	8	1/7500	C
B	D/H 13 - 14	2,5 km	11	1/7500	B
A2	D/H 15 - 16	4,0 km	12	1/7500	A
A1	D/H 21, D/H 17 - 20	5,0 km	19	1/7500	A

Kartfiler blir publisert i Eventor for nedlastning fredag 11. juni, men det er ikke anledning til å løpe løypene før lørdag 12.juni. Postene henger ute t.o.m. søndag 20. juni.

Postmarkering: Alle poster og startpunkt vil være merket med røde og hvite skjermer. Mål vil være merket med oransje/hvit merkebånd. (NB. Ettersom målpunktet er ved et nærområde, kan det være en fare for at båndet kan bli tatt ned).

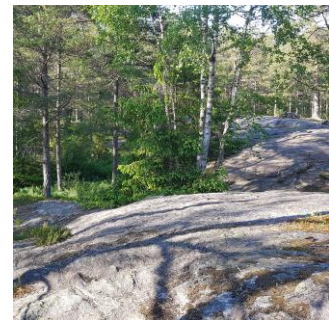
NB! Ikke ta på skjermene.

Startkontingent: Betales i form av VIPPS #99224 – HSK salg treningskart.

Resultater: Resultatene baseres på GPS-spor lastet opp i Livelox og importert til Eventor etter løpet. For å sikre nøyaktige tider bør du starte løpingen ved «kartutleveringspunktet» og fortsett også etter målpunktet. Når løypene lastes opp, kan du evt. kutte oppvarming og nedløping, men du må være sikker på at både start og mål er med.

Smittevernregler: Viktig at alle setter seg inn i NOF's smittevernregler. Se lenke på arrangementssiden i Eventor.

Løypelegger og kontaktperson: Pål Backstrøm, 416 67 973



Bademuligheter: For dem som ønsker et bad etter løpet, er det kort avstand til fine kystområder som [Kålvika](#), [Øketangen](#) og [Dusa](#).

Lykke til!