



Velkommen til SO-cup 1 i Sørmarka 16. – 29. april



Første løp i SO-cupen i år blir uten stemplingsenheter og vil gå over en to-ukers periode mellom 16. og 29. april. Åpent for alle klubber og bedriftsløpere.

Det er ingen samlingsplass, men mål er ved Salamanderdammen øverst i Sørmarka.

Både UsynligO og Livelox blir brukt for å sammenstille resultatlisten 30. april. Skriv ut kartet på forhånd og ta med når du skal løpe.

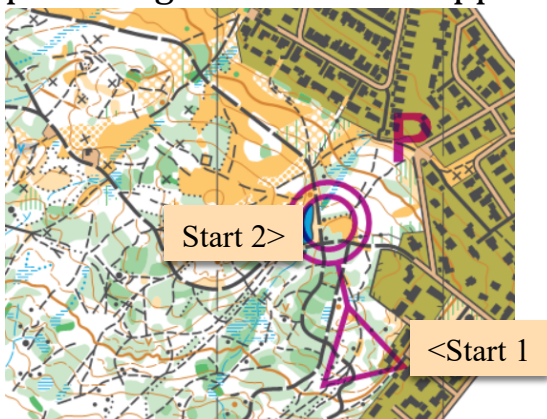
Tidtakingen gjør du på mobilen med appen UsynligO. Søk den opp AppStore eller GooglePlay. Finn fram løpet enten på kartet eller i listen og velg den løypen du vil løpe.

Når du er på startpunktet, trykker du start. Du får noen sekunder å legge mobilen i lommen. Denne gir da beskjed med fanfare når du finner postene. (Husk å ha lydstyrken ganske høyt). Skulle du løpe deg bort er det mulig å få hint om avstand til posten og hvilken retning posten ligger i, noe du sikkert ikke har behov for.

Det kan være nyttig å sjekke innstillingene på mobilen før du løper av gårde. Se om denne kan være til hjelp: [GPS-innstillinger_UsynligO](#)
Det er viktig at GPS'en ikke går i dvale når du løper for å få registrert tiden.

Parkering:

Siden alle skal løpe på forskjellig tidspunkt er det mulig at det er en ledig parkeringsplass i nærheten av Salamanderdammen. Se kartet. Alternativ parkering ved OD for litt oppvarming til start.



Kartlenke: <https://goo.gl/maps/3iU9iFAvSMhvJyEf8>

Kart: Sørmarka, 1:7 500 for Lang- og Mellom-løype, og 1:5 000 for Kort- og Ny-løype, 5 m. ekvidistanse, utgitt 2018.

Terreng: Stiriikt terreng med en del kupering. God løpbarhet. Pigg- eller knottesko anbefales.

Påmelding: Meld deg gjerne på i Eventor når du løper så ser vi hvor mange som starter: <https://eventor.orientering.no/Events>

Startkontingent: Det er gratis å delta, men vil du støtte Stavanger Orienteringsklubb så kan du betale Kr 20, med Vipps til #16652

Start: Start mellom 16. april til og med 29. april.
120 meter å gå fra Salamanderdammen til start for Lang-, Mellom- og Kortløype.
Ny-løype har start ved Salamanderdammen.
Mål ved Salamanderdammen. Start og mål er markert med postflagg.

Løyper:

Løype	Lengde (km)	Stigning (m)	Poster	Start
Ny (lett)	1,6	40	8	Start 2
Kort (B/C)	2,8	75	12	Start 1
Mellom (A)	3,2	100	13	Start 1
Lang (A)	4,9	170	15	Start 1

Stempling: Ingen stempling på postene. UsynligO eller Livelox brukes for resultatservice etter endt arrangement. UsynligO-appen gir beskjed når du er ved posten. Postmarkeringene er laminerte postflagg på 12x12cm

Poster: Mange poster i terrenget, så husk å sjekke postkoder. Postene er 12x12 cm laminerte ark med postkoder på.

Postbeskrivelser: Trykket på kartet. Skriv ut egne om ønskelig.

Løypelegger: Jørgen Nilsen, jorgen.nilsen@lyse.net, tlf. 913 01 044

Korona: Følg myndighetenes anvisninger! Hold avstand til andre og ikke berør postskjermene eller postdetaljene for å holde smitterisiko for deg og andre så lav som mulig.

For informasjon følg med på hjemmesiden <http://o-klubb.no>

Velkommen til løp i Sørmarka 😊

