

Velkommen til SOlo trening i Sørmarka 12. – 21. november



Sørmarkstafetten og andre løp er dessverre avlyst slik at det nå vil bli lagt ut løyper med postskjermer, men uten stemplingsenheter for trening.

Åpent for alle klubber og bedriftsløpere.

Det er ingen samlingsplass, men start og mål er ved rideskolen (under motorveien)

Skriv ut kartet på forhånd og ta med når du skal løpe. Gjerne last opp løpet i Livelox når du er ferdig, eller løp med live-oppdatering i Livelox slik at andre kan følge med på gjennomføringen. Usynlig-O kan også benyttes med hint og fanfare på mobilen når posten er funnet, via Livelox. Benyttes Usynlig-O kan løpet lastes opp til Livelox etter gjennomført løp som gpu-fil.

Parkering: Under motorveien i sørlige del av Sørmarka.

Kart: Sørmarka, 1:5 000 for alle løyper, 5 m. ekvidistanse, utgitt 2018.

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

Startkontingent: Gratis. Vi henstiller løpere som ikke er tilknyttet en orienteringsklubb tilknyttet ROK å Vippsse 30kr for deltakelse til #16652.

Start: Poster henger ute mellom 12. november til og med 21. november.
Start for Lang- og Mellom-løype på vestsiden av motorveien like ved rideskolen.
Start for Kort- og Ny-løype på østsiden av motorveien.
Start og mål er markert med postflagg.

Løyper:

Løype	Lengde (km)	Stigning (m)	Poster	Start
Ny (lett)	1,6	30	13	Start 2
Kort (B/C)	2,2	40	11	Start 2
Mellom (A)	3,4	60	13	Start 1
Lang (A)	4,3	90	19	Start 1

Stempling:

Ingen stempling på postene.

UsynligO og Livelox kan brukes for resultatservice etter endt arrangement. UsynligO-appen gir beskjed når du er ved posten.

Poster:

Mange poster i terrenget market med postskjermer uten kode.

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 ☺

