



Innbydelse/PM

Treningsløp natt Stavanger OK uke 51, 2020

Stavanger OK ønsker velkommen til natt trening (som også kan tas på dagtid) på Gausel.

På grunn av smittevernsrestriksjoner får vi ikke arrangere det planlagte nattløpet som vanlig, men løypene legges ut som egentrening. Tidtaking kan gjøres med opplasting fra GPS til Livelox etter løpset eller direkte med Livelox appen på Mobil.

Meld deg gjerne på i Eventor så ser vi hvor mange som blir med

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/13834>

Parkering: Ved Gausel kirke/Gausel bydelshus, hvor det er start og mål.

Starten og mål er ikke markert.

Poster: Er markert med refleks, ikke postskjermer

Start: Romslig fleksistart mellom mandag 14.12.2020 (kl. 1000) og søndag 20.12.2020 (kl. 1300).

Postene blir hentet inn søndag etter 1300, dog kan usynlig-o også tas senere.

Kart/terreng: Utsnitt av Gausel, sist oppdatert 2020, 1:4000, 2,0m

Nærområde med boligfelt og mange små skogsområder. Mange veier og stier, og til dels kupert. Vis hensyn til annen ferdsels i området, og vær obs på motorisert trafikk ved kryssing av bilveier. Vi har ingen o-løpere å miste.

Løyper:

A: X Lang – 5,3 km 17 poster

A: Lang – 3,9 km 16 poster

A: Mellom – 2,8 km 13 poster

B: Kort – 2,0 km 9 poster

Løypene er lagt som nattløp, og er derfor noe enklere på dagtid. Imidlertid er refleksene enklere å se på natt med lykt. Deltagerne skriver selv ut kart fra Eventor som bringes med til løpet. Det er ingen stemplingsenheter i skogen, kun reflekser på postene. Det er ikke koder på refleksene, selv om det står på postbeskrivelsen. Det henger ikke postflagg ute.

Løypene legges ut i Livelox som kan fungere som en enkel resultatliste, ellers utarbeides ingen resultatliste. Du kan også bruke mobilappen UsynligO, her kan du søke opp løpet under «Livelox arrangement». Du kan da få hint om både avstand og retning til neste post i tillegg til varsling når du er på posten. Du kan eksportere gpx spor fra UsynligO og laste dette opp til Livelox.

Løypelegger: Espen Fyhn Nilsen

Smittevernregler: NOF har utgitt veileder som finnes her:

http://orientering.no/media/filer_public/01/c0/01c03fda-51bc-4a41-a8e1-8e72e273c317/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse_17_08_2020.pdf

Kanskje ikke like relevant for denne typen «løp» men verd å huske.