

MØT OPP! LAVTERSKEI
ORIENTERINGSLØP MED



LIVELOX 

TORS DAGSLØP I ØSTMARKA VÅR 26

DU TRENGER BARE
TERRENGSKO OG
TRENINGSTØY!

START ER GRATIS FOR
MEDLEMMER AV OPPSAL
ANDRE BETALER KR 50,-
PR LØP, VIPPS TIL 943704

SECOND
SPACE™

MINILAGER

VÅREN 26

23.4 GRØNMO
30.4 ULSRUDVANN
7.5 HARALØKKA
21.5 SKULLERUD SKOLE
28.5 RUSTADSAGA
4.6 LILLE WEMBLEY
11.6 YTRE ENEBAKK

Erfaren løper - eller
helt fersk?
Vi har løyper for alle!

Du finner mer informasjon på
www.oppsal.com eller facebooksidene
til Oppsal Orientering
Påmelding via eventor.orientering.no
eller ved frammøte på løpsdagen!



DAIMYO



PLACEPOINT

OlafDitt

Velkommen til treningsløp med Oppsal Orientering og Livelox - torsdager i/ved Østmarka

HVOR?

Oppmøtested varierer fra gang til gang slik at du får oppleve ulike deler av den fantastiske nærmarka vår.

FOR HVEM

Vi har løypetilbud for alle - fra helt ferske til hardt satsende løpere. Det vil normalt være fire løyper å velge mellom:

C/N: den enkleste løypa, følger stort sett tydelige ledelinjer i terrenget. Hvis du har lite erfaring med orientering bør du begynne her. Også fin for "Råtasser" og ferske "Råtassforeldre" som vil prøve seg sammen eller på egenhånd.

B: Vanskelighetsgraden er skrudd litt opp, men det skal være tydelige, oppfangende detaljer ved postene. Passer for deg som føler at du behersker de enkleste løypene og ønsker større utfordringer - eller kanskje har deltatt en del på turorientering?.

A-lang og A-kort: Her skal det være utfordringer også for erfarne orienteringsløpere, med variasjon i hvilke orienteringsteknikker som brukes. I konkurranseklasser løper man A-nivå fra 15-årsklassen.

PÅMELDING: Helst via eventor.orientering.no - terminliste- og påmeldingssystemet til Norges Orienteringsforbund (Her er det gratis å opprette bruker) innen dagen før, slik at vi kan printe nok kart. Du kan også melde deg på via epost (kontaktperson er oppgitt i eventor for hvert enkelt arrangement) eller ved oppmøte på løpet.

KAN JEG TA MED EN VENN? Ja, det er helt topp! Det er lov å løpe flere sammen på torsdagsløpene, men meld gjerne fra om antall på forhånd, slik at det blir kart til alle.

TIDTAKING: Foregår med en GPS-enhet fra vår samarbeidspartner Livelox. Deltagere får låne enhet, men må ha en glidelåslomme å oppbevare den i under løpet. Da vil du også kunne finne ditt GPS-spor på nettet etter løpet. GPS-enheten er også en ekstra trygghet for uerfarne løpere - da vet arrangøren hvor du befinner deg!

HVA TRENGS FOR Å DELTA? Du trenger bare treningstøy og litt solide jogge/terrengsko. Kompass er lurt, men det går an å klare seg uten, det hender også at det er noen til utlån. Dersom det regner eller har vært vått er det smart med en gjennomiktig A4-plastlomme å oppbevare kartet i. Det er heller ikke vanlig med kiosktilbud på torsdagsløpene, så det kan være lurt å ha med litt drikke og næringspåfyll til du er i mål!

Velkommen ut i skogen - orientering er en idrett du kan drive hele livet og ikke minst en treningsform som er perfekt for alle som liker å være i naturen!

Besøk vår hjemmeside: www.oppsal.com