**A close up of a sign

Description automatically generatedCor-O-na Vårløp nr 6 – uke 24**

På grunn av Corona situasjonen er alle O-sjuere avlyst frem til sommerferien. I stedet arrangerer Frol Orientering Cor-O-na Vårløp som et alternativt treningsløp hver uke fra 4.mai frem til sommerferien. Dette tilbudet passer for alle aldersgrupper og man velger selv vanskelighetsgrad og om man vil gå eller løpe.

**Tidspunkt:** Uke 24, fra mandag 8. juni kl 1800 til torsdag 11. juni kl 2000 står postene til sjette vårløp ute ved Gjeldsåsen. Fri start i denne perioden. Løypene kan også tas senere med f.eks Usynlig-O, men da er det ikke postmarkering i terrenget.

Parkering blir på tilgjengelige plasser langs vegen, fortrinnsvis på snuplassen ca 500m innenfor mål. Link til Google maps: <https://goo.gl/maps/CJDHtFHPpD8BNbwv9>

Start og mål går fram av kartet som alle må skaffe seg på forhånd.

**Kart**: Kart kan lastes ned fra denne siden i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/13248>

Alle må printe kart selv før man drar ut i terrenget. Dersom noen ikke har tilgang til printer kan Lars Skjeset kontaktes, tlf 913 87 679 email [lars.skjeset@gmail.com](mailto:lars.skjeset@gmail.com). Plastlommer kan også hentes hos Lars. Ta vare på plastlommen og bruk den flere ganger!

**Løypetilbud:** N1, C2, C5, B3, A4 og A6. Bokstav = Vanskelighetsgrad og tall er ca løypelengde i km. N = Nybegynner, C = Lett, B = Middels vanskelig, A = Vanskelig.

**Postmarkering:** Alle poster markeres med post-flagg med nummerlapp som stemmer med kode på kart. Start og mål er markert med postflagg og start/mål-skilt. Det er ingen stempling og ingen tidtaking.

**Startkontingent:** Gratis for alle!

**Premiering:** Enkel premiering til alle barn til og med 16 år som har deltatt på minst ett løp.

**Påmelding/Registrering:** Hvert løp annonseres på facebook. Registrering skjer ved at man kommenterer på facebook innlegget med navn og løype etter at man har løpt:

Ola Nordmann – N1

**Usynlig-O**: Alle kart legges også ut i usynlig-O. Alle løpene vil være tilgjengelig i usynlig-O i hele 2020.

**Livelox**: Alle løp legges i Livelox. Ved å bruke GPS-klokke, eller telefon til å logge sitt løp kan man etterpå se hvor man har løpt og sammenligne med hvor andre har løpt. Morsom og lærerikt!

**Smittervernregler skal overholdes!**

* Generelle retningslinjer fra helsemyndighetene skal respekteres.
* Postflagg og nummerlapper skal ikke berøres.
* Hold alltid minst 2 meter avstand til andre. Familier kan gå/løpe sammen.

**Løpsleder:** Bjørn Åge Reinås (90511722) **Løypelegger:** Randi Johanne Skjerve