



Terminliste for Suldal O-lag Sommar-Karusellen 2019



Vår-sesongen :

vekenr	Dag	Dato	Kva arr.	Kor	Arrangør/løypeleggjar
v. 18	Onsdag	01.05.			
v. 19	Onsdag	08.05.	1. O-karusell	Brakåsen, mellom	Jon/Øyvind
v. 20	Onsdag	15.05.	2. O-karusell, sprint/mellom	Stegåsen, Jonsokplassen,sprint	Stig Morten
v. 21	Onsdag	22.05.	3. O-karusell	Markosvatnet, Nord	Odd Rune
v. 22	Onsdag	29.05.	4. O-karusell	Ørekvam, oppe	Magnar
v. 23	Onsdag	05.06.	Tur-O-opning	Mosvatn-området	Tur-O-gruppa/styret
v. 24	Onsdag	12.06.	5. O-karusell- sprint/mellom	Mosåno, Veddal Bading??	Reidar/Ingrid N. L. Styret
v. 25	Onsdag	19.06.	Skule-avslutning	Ikkje O-løp	

Haut-sesongen :

v. 34	Onsdag	21.08.	6. O-karusell	Sandsaosen, aust	Ingjerd/Siri/Jarand
v. 35	Onsdag	28.08.	7. O-karusell	Hedlebrekk	Tom Steinar/Trond/JE
v. 36	Onsdag	04.09.	8. O-karusell	Augnastølen, Oppe	Sidsel
v. 37	Onsdag	11.09.	Klubbmeisterskap, og 9. O-karusell	Gullingen skisenter	Jan Erik
v. 38	Onsdag	18.09.	10. O-karusell, sprint/mellom	Mosåna, nede	Michael
v. 39	Onsdag	25.09.	11. O-karusell, sprint/mellom	Nesflaten	Kjersti/Albert
v. 40	Onsdag	02.10.	12. O-karusell, sprint/mellom	Gullingen, Bålstova	Kari/Torkel/(Jan Erik)

Sommar-Karusell løpa har 4 løyper, medan sprintløpa har 2. Sjå baksida. Eigen trimklasse i alle løypene.

Startpengar : Gratis for medlemmer kr. 20 for andre.
Starttid Sommar-Karusell : 18.00 – 19.00
Starttid i sprintløp: 17.30 – 18.30

Premiering : Alle som har delteke i minst 4 karusellar. Dei 7 beste plasseringane gjeld i samanlagt-resultatet.

Hugs heimesida vår for resultat og anna: www.suldal-o-lag.no og Facebook-sida.

Treng du skyss til løpa?

Samkjøring frå Suldalshallen og Samfunnshuset i Suldal kl 17.30, ev ring og avtal sjølv.

På Sand kan du ringe til: Magnar Nerheim; 48009837, Michael Willig; 99025831, Sidsel Økstra; 95947018

På Osen kan du ringje til: Jan Erik Kristensen; 98069201; Jon Nærheim, 48164407, Ingvar Olimstad; 95974901

Set av onsdagen til orientering – og vel møtt i skogen!!!

(PS – tips til løypeleggjarar på baksida)

For Løypeleggjarane i Suldal O-lag:

Sommar-Karusell løpa skal leggjast med 4 løyper; slik:

N	1,0 – 2,0	Nybyrjarløype – ikkje registrera tid
C	1,8 – 2,8	Kort løype, for unge løparar med litt røymsle
B/(C)	2,3 – 3,2	Mellom løype
A	2,8 – 5,0	Lang løype

- For utvikling av unge løparar, kombinerast kort og mellom-løypa, lang-løype for seg.
- Vurder løypelengde etter terrenget, mykje høgdekurver eller krevjande terreng kan ha kortare lengder.
- Treng du veiledning eller tips til løypelegginga kan du kontakte: Jan Erik K., Magnar N., Reidar B., eller Albert N. Tlf. nr. finn du på framsida.
- Hugs: rette kodar på postane, og riktig postbeskrivelse.
- Tips: Last ned Purple Pen gratis, få kartfiler av Michael Willig, og prøv deg fram på PC'en med løypelegging. Lenkje til programmet finn du her: <http://purplepen.golde.org>
- Poster til løpet får du av Magnar, Tidtakerutstyr, brikker og kompass – Michael.
- Til slutt: Send resultatliste, med litt tekst til Jan Erik K. på e-post: jan-er-4@online.no

Sprint/mellom-løpa har 2 ev 3 løyper:

N/C	1,3 – 2,0	Nybyrjar/kortløype
A	2,0 – 2,9	Mange postar – mykje vinklar/variasjon i strekk.
(B	1,8-2,3	Evt. avkorting av A-løypa)

Andre Kretsløp i Rogaland i 2019:

Det er råd å springe større kretsløp nesten kvar veke i Rogaland O-krets. Dei mest aktuelle løpa vil me leggje ut på nettsidene våre i forkant av påmeldingsfristen. Men, du kan òg gå inn på terminlista online og finne O-løpa sjølv. Her har du lenkja til terminlista for heile Norge:

<http://eventor.orientering.no/Events>

Elles kan du òg finne løp i Hordaland som kan passe. Dette vil koma på heimesida. Snakk med Magnar om påmelding.