



Terminliste for Suldal O-lag Sommar-sesongen 2020



Vår-sesongen :

Det kan bli vanskeleg med ordinære O-løp no på våren i denne O-sesongen grunna smittevernet i høve Covid-19. Men i skogen kan me organisere treningsløp utan fast møtedag, der deltakarar kan ta 3 ulike løyper som «Vekas løype», frå måndag til og med søndag. Nokre kriteriar leggjast til grunn for å følgje smittevernsreglane.

- Det er kun O-skjerner i terrenget, og skal ikkje berørast. Postane har koder.
- Grupper som møtast for å springe O-løp, bør ikkje meir vere fleire enn 5 personar.
- I skogen er det jo greit, sjølv om fleire er ute i løypene.
- Kartet leggjast ut som PDF fil på Suldal O-lag sine heimesider. O-laget kan bistå med trykking av kart for dei som ikkje har skrivar. Kontakt Jan Erik, Michael, eller Siri; 472 87 188.
- Urøynde løparar bør løpe minst 2 i saman for tryggleiken sin skuld. Ev. i følgje med vaksen.

For å bli registrert i karusell-systemet, må dei som har tatt ei løype i «Vekas løype» sende melding til styret om kven som har delteke. Du kan sende e-post til: styret@suldal-o-lag.no, eller SMS til Michael Willig; 990 25 831 eller Jan Erik; 980 69 201. Det blir ikkje registrert tid på våren, men du kan sende med di tid i løypa for at andre kan samanlikne. Bruk eigen klokke.

vekenr	Frå	til	Kva arr.	Kor	Arrangør/løypeleggjar
v. 19	Mån. 04.5	Søn. 10.5	1. Vekas løype	Mosåna, nedre	Jon/Øyvind
v. 20	Mån. 11.5	lør. 16.5	2. Vekas løype	Markosvatnet. N	Stig Morten
v. 21	Mån. 18.5	Søn. 24.5	3. Vekas løype	Stegåsen, Jonsokplassen	Reidar
v. 22	Mån. 25.5	Søn. 31.5	4. Vekas løype	Brakåsen, mellom	Odd Rune
v. 23	Mån. 01.6	Søn. 07.6	Tur-O-veka	Mosvatn-området	Tur-O-gruppa/styret
v. 24	Mån. 08.6	Søn. 14.6	5. Vekas løype	Ørekvam, oppe	Siri/Jarand
v. 25	Mån. 15.6	Søn. 21.6	6. Vekas løype	Gullinghuset	Heine

Haust-sesongen :

Me håper å kunne arrangere ordinære O-løp på onsdagane etter sommarferien, dersom dette er i tråd med nasjonale retningslinjer for idrett.

v. 34			Førebuing KM	Ørekvam	Suldal O-lag
v. 35	Onsdag	28.08.	7. O-karusell	Ørekvam, samt postplukk	Jan Erik
v. 36	Onsdag	04.09.	8. O-karusell	Augnastølen, Oppe	Tom Steinar/Trond
v. 37	Onsdag	11.09.	Klubbmeisterskap, og 9. O-karusell	Hedlebrekk	Sidsel
v. 38	Onsdag	18.09.	10. O-karusell, sprint/mellom	Sandsaosen, aust	Michael
v. 39	Onsdag	25.09.	11. O-karusell, sprint/mellom	Nesflaten	Magnar
v. 40	Onsdag	02.10.	12. O-karusell, sprint/mellom	Gullingen, Bålstova	Kari/Torkel/(Jan Erik)

Send gjerne bilder frå «Vekas løype» til oss i styret. Du kan også leggje bilder ut på Facebook sida vår.

Mei informasjon finn du på side 2.

God tur i skogen i vår, med kart og kompass i handa :-)

Vår-sesongen:

Vekas løype har 3 løyper: Nybyrjar/kort løype, Mellom løype og Lang løype. Postane heng ute frå mandag til søndag. Hugs å melde inn til styret når du har tatt ei løype.

Haust-sesongen:

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

Starttid Sommar-Karusell : 18.00 – 19.00

Starttid i sprintløp: 17.30 – 18.30

Premiering : Alle som har delteke i minst 4 Vekas Løype/karusellar. Dei 5 beste plasseringane gjeld i samanlagt-resultatet.

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

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

- I «Vekas løype» kombinerast ny- og kortløype. Hugs lette løyper her i starten av sesongen. Det er 20 skjermar med koder som kan nyttast. Sjå eige notat med kode-oppsett på skjermar.
- 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 Jan Erik Kristensen, 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)