



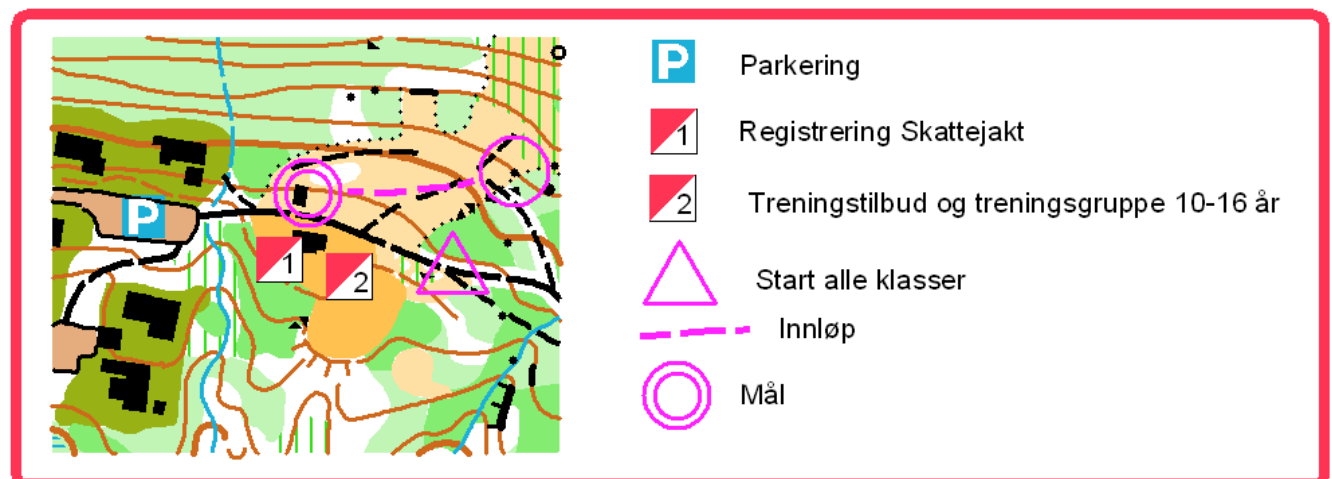
## HSB-Cup – Orientering 04.06.2013 – Selforslia



### Kjøre og parkeringsanvisning til O-Arena Selforslia



### O-Arena Selforslia



**NB!!!** Det er få parkeringsplasser nær samlingsplassen, så vis hensyn!!

**Ukas Løypeleggere**

Ole Morten Wie

Hjelpemannskap: Wenche Hjelmseth og Ole-Petter Rundhaug!



## HSB-Cup – Orientering 04.06.2013 – Selforslia



### Løypetilbud

Det er laget et nytt kart over området opp til Varmosletta. Vi håper dette blir bar og gir oss som løypeleggere, og forhåpentligvis dere som løpere en ny utfordring!

#### Skattejakt/Familieløype (Grønn)

##### 1,3 km

*Skattejaktløypa er den tradisjonelle løypa for de yngste og familier som Mo Orienteringsklubb har hatt i mange år. Dette er ei enkel løype som går langs tydelige ledelinjer i skogen. Postene er plassert slik at de enkelt kan finnes.*

Dagens skattejakt løype går på stier opp til Varmosletta! Noen større og noen mindre stier. Det kan kanskje være litt tungt med oppoverbakker i starten, men nedover vil det gå veldig fort!

Det vil være medlemmer av o-klubben ved start som kan hjelpe dere i gang hvis dere ønsker det. Det viktigste er å orientere kartet og forstå enkle karttegn.

#### C-løype (Oransje)

##### 1,4 km

*Enkel løype for de som synes at skattejaktløypa er blitt litt for enkel, men som kanskje ikke har så mye erfaring. Ei C-løypa følger vanligvis ledelinjer (sti, bekk, kraftlinje eller lignende). Men oftest ligger postene ikke på ledelinja, men et lite stykke fra den. Det er derfor viktig hele tiden å følge med for å vite når og hvor man må begynne å lete etter posten!*

Dagens C-løype er lagt langs stier opp til Varmosletta. Terrenget denne løypa går i er fint. Noe vanskeligere enn i de 2 foregående løpene. Det er også viktig å følge med hvor man er fordi postene denne gangen ligger litt skjult bak detaljene. Det vil si at dere som oftest først vil se detaljen, og deretter må finne posten!

Denne løypa vil også bli benyttet for 10-16 åringer som er med i treningsgruppa.

#### B-løype (Rød)

##### 2,3 km

*Et godt treningstilbud for den som vil ha ei løype med noen utfordringer. Den største forskjellen på B-løypa og A-løypa er løypelengden!*

Det vil bli en god del stigning (mange bakker) og derfor er løypa ikke alt for lang! Det blir en del "snurringer", så her må man følge med hvor man skal!

#### A-løype (Blå)

##### 3,6 km

*A-nivå betyr at man er på det vanskeligst nivået rent o-teknisk!*

Dagens lengste løype. Det vil bli kartbytte på dagens lengste løype og gafling. Det vil si at man kan starte flere sammen. Kartbytte denne gangen foregår ved å snu kartet! Gaflingen er slik at man får den ene ekstrarunden på første kart og den andre ekstrarunden på andre kart (litt spesiell vri)!