



**Gjø-Vard O-lag**

[www.gjovard.no](http://www.gjovard.no)



## **Til: Rekruttene.**

Lyst til å delta på terminfestede orienteringsløp?

Gjennom sesongen arrangeres det flere orienteringsløp rundt om i mjøsområdet som kan være aktuelle å prøves seg på for dere som rekrutter. Felles for alle disse løpene er at det finnes klasser som er tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå. Den enkleste løypa betegnes N-åpen. I denne klassen starter man når man selv ønsker, og det er lov å gå flere sammen, samt å ha med følge. For de andre nybegynnerklassene er det enkeltstart, normalt til et fastlagt tidspunkt.

Påmeldingsfrist til løpene er normalt 1 uke før løpet, men for løpere under 12 år og N-åpen klassen kan man melde seg på innen dagen før løpet uten at det koster noe ekstra. Påmeldingslister vil være tilgjengelig på treningene, eller til Hans J. Bergum, [hans-jorgen.bergum@telenor.com](mailto:hans-jorgen.bergum@telenor.com) Hans Jørgen treffes også på telefon 90824958.

Avreisetidspunkt vil bli annonsert for det enkelte løp. Normalt blir det felles avreise i fra Tennishallen for at vi i størst mulig grad kan samkjøre. Ellers ligger det linker til innbydelsene for det enkelte løp på hjemmesida til Gjø-Vard. Av innbydelsene framgår det hvor det er skiltet/merket i fra til arenaene.

For å kunne delta på orienteringsløp trengs ikke noe spesielt utstyr, utover kompass og "brikke". Brikka brukes til å stemple på postene for at tida skal kunne registreres. Dersom du ikke har egen brikke eller kompass, har Gjø-Vard begge deler til utlån.

Gjø-Vard dekker startkontingenten for rekruttene.

Vi ses på O-løp!

Hans Jørgen Bergum  
Sportslig leder