



GateO : Pro Memoria

TERMINLISTE 2011 (for kartlink til oppmøtested, se [T-kalenderen](#))

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1) Torsd. 8/12: Dønshi vg.skole | 5) Torsd. 17/2: Helgerud kirke |
| 2) Torsd. 6/1: Rykkinn vest | 6) Torsd. 3/3: Rykkinn nord |
| 3) Torsd. 20/1: Gullhaug skole | 7) Torsd. 17/3: Bærums Verk skole |
| 4) Torsd. 3/2: Rykkinn sør | 8) Torsd. 29/3: Veritas |

LØYPER & KLASSER

- **KORT:** Løype A (ca 2,5 km) – for O-Ung (12-16) og Fruer (40+).
- **LANG:** Løype A + løype B (kartbytte, totalt ca 5 km) – for Herrer, Damer og Gubber (45+)
- **Løypene** passer for alle fra o-yngst (nivå C) til A-løpere.
Løypene går hekk- og hagelangs i rimelig siviliserte strøk, med brøytet/ beintråkket veivalgsmuligheter, og strekk som kan gjøres relativt enkle. Men hvis løypelegger har gjort jobben sin må du velge mellom flere ulike veivalg til neste post, og "rett på" vil sjelden lønne seg.
Det er lov å kute/ snøpulse gjennom skog og over "gule" områder, men gjennom hager er forbudt (!)
- **Postene:** Hvis ikke arrangøren gir beskjed om noen annet så er postbeskrivelsen "**Stolpe**".
På stolpen i senter av postringen henger det da en liten treningsOskjerm (med refleks, uten kode), og EKT stemplingsenhet henger i skjermen.

HUSKELISTE

- **EKT:** JA - du stiller med egen Emit-brikke (eller må trygle arrangøren pent om å få låne en...). Se også PS nedenfor.
- **Hodelykt:** JA - de fleste får lesevansker uten kartlys i panna. En liten diodelykt e.l. kan være nok for de yngre. Lykt er også smart dersom aktuelt veivalg innebærer forsering av bygdens uopplyste avkroker.
- **Refleks:** Obligatorisk!
- **Piggdekk:** Løpesko med pigg anbefales! På all løpetrening vinterstid er godt feste (og varme ullsokker) det viktigste du kan gjøre for å forebygge belastningsskader!
- **Kompass:** Nødvendig verktøy for å få kart til å passe med virkeligheten. Se PS.
- **Plast A4 til kart:** Nyttig. Vi oppfordrer til gjenbruk av en pent brukt kartpose du har hjemme (eller du kan få en ny av arrangøren, som du tar med neste gang...)
- **Garderobe:** Utendørs vinter (!!)
Du møter ferdig skiftet, og har med frottéhåndkle og varmt after-O-tøy i bag'en for et raskt friluftsskift iht. parolen: Tørr kropp med nok ull fryser ikke ☺

PÅ LØPET

- **Pre-O:** Melde deg hos arrangøren for registrering. Varme opp & psyke ut konkurrenter ☺
- **Start:** Fri starttid, fortrinnsvis mellom kl. 18:00 og 18:30. Hente kart like før start. Alle løper løype A først, deretter løype B.
Starten er selvbetjent: Legg brikken på 0-enheten i 1-2-3 sekunder og løp
- **Underveis:** Rask og disiplinert framferd fra post til post, med stimpling på EKT-enhet som henger i postskjerm. **NB1:** "Hekking og hagearbeid" i det olivengrønne er FORBUDT, og er heller ikke fair play (!). **NB2:** Langs VEIvalg velg mest mulig fortau & gangveier. Vær xtra oppmerksom ved løping på og kryssing av bilvei - *du er nok en harding til å løpe, men du er allikevel den mykeste trafikanten* (!!)
- **Passering & Kartbytte (bare langløypa):** Etter løype A: 1) Stemple på postbukken ved mål (kode 31). 2) Ta fram nytt kart m. løype B og løp
- **Mål (både Kort- og Langløypa):** 1) Stemple på postbukken ved mål (kode 31). 2) Lese av brikken og få strekktidslapp. Passe på at arrangøren får notert navn & tid (!)
- **After-O:** Skifte til tørt & varmt med en gang (!!); Jogge ned & tøy ut. Skryte av veivalg & strekktider. Tegn gjerne inn veivalgene dine og levere til ArneT (eller send GPS-spor).

PS: Emit-brikke, tommelkompass og hanske-på-hånd kan være en vanskelig kombinasjon; de smarte stiller med brikke / kompass i snor eller en snerten heiskort-snelle.