



**O-RINGEN**  
**ÅRE 2023**

Innbydelse til

# Prøveløping

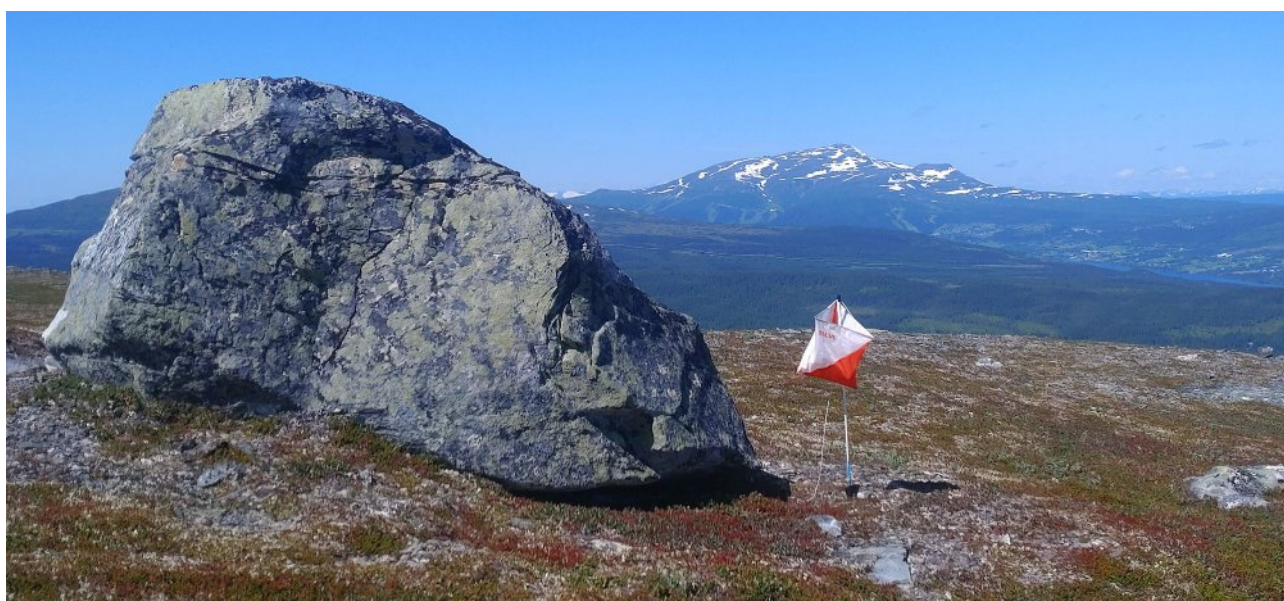
**13-14. august**

**20-21. august**

For å kvalitetssikre løypene til neste års O-Ringen tilbyr løypeleggerne herved en eksklusiv mulighet til å delta på en sosial treningssamling og å prøveløpe et utvalg av løypene til O-Ringen 2023.

Prøveløping er primært åpen for løpere i alle arrangørklubbene. Vi trenger løpere i alle aldre og ferdighetsnivå for å få prøveløpt et størst mulig spekter av løyer med løpertyper som er tiltenkt de ulike løypene.

Løpere fra arrangørklubbene som er 17 år og eldre får ikke delta på O-Ringen med mindre de løper eliteklassen, så dette er en unik mulighet til å få prøvd løyper og terreng.



## Program

Dato	10:30	17:00
Lørdag 13. august	E1, Trillevallen (lang)	E3, Järpen (mellom)
Søndag 14. august	E4, Ånn (mellom)	
Lørdag 20. august	E2, Trillevallen (lang)	E3, Järpen (mellom)
Søndag 21. august	E5, Ånn (lang)	

## Avreise, overnatting

Løpere fra Trondheimsregionen har felles avreise Coop Extra på Moholt fredag kl 18:00 og deretter fra Coop Extra på Stjørdal kl 18:45. Det er også mulig å reise lørdag morgen, selvorganisert.

Vi antar at vi får til gratis overnatting til alle.

Svenske løpere organiserer transport selv.

## Løyper

Det er ca. 130 løyper totalt i O-Ringen og vi ønsker å få prøveløpt så mange som mulig. Vi trenger derfor løpere i alle aldre og ferdighetsnivåer. Ved påmelding oppgi en av følgende klasser, så vil vi finne en passende løype innenfor hver klasse:

Klasse	Vanskelighetsgrad	Løypelengde Lang	Løypelengde Mellom
Nybegynner	Hvit/Grønn (N)	2 – 2,5 km	2 – 2,5 km
Enkel	Gul (C)	2,5 – 3 km	2 – 2,5 km
Middels-kort	Oransje (B)	2,5 – 4 km	2 – 3 km
Middels-lang	Rød (B)	4 – 6 km	3,5 – 4 km
D/H15-16	Fiolett (A)	5 – 5,5 km	3- 3,5 km
D/H70-	Blå (A)	2 – 4 km	1,5 – 2,5 km
A-kort	Svart (A)	3 – 5,5 km	3 -3,5 km
A-middels	Svart (A)	6 – 8 km	3,5 – 4,5 km
A-lang,E-kort	Svart (A)	8 – 10 km	3,5 – 4,0 km
E-lang	Svart (A)	10 – 14 km	4,0 – 5,0 km

## Betingelser

Løpere som deltar får ikke lov å delta som løpere på O-Ringen 2023.

Alle kart samles inn etter løpet.

Det blir ikke tillatt å løpe med GPS (og slettes ikke legge ut sporet på nettet). Det kan hende løypeleggerne ønsker å ha GPS-spor fra de yngre løperne, men disse vil i så fall få låne GPS-klokke fra løypeleggerne.

## Påmelding

<https://doodle.com/meeting/organize/id/aQ18yK7a>

Skriv navn og ønsket klasse i parentes. Eks. «Agnar Renolen (A-middels)»

## Poster og Stempling

Postene er markert med merkepinner eller merkebånd. Ingen skjermer eller koder.

Stempling med EKT kun for tidtaking. Nulling av brikke ved start eller arena. Stempling på siste post for mål. Ingen stempling på postene. Svenske løpere som ikke har Emit-brikke, får låne av arrangør.

NB. Postene ligger veldig tett i områdene nær arena, så det er viktig å lese kartet nøye. Ingen postkoder til å hjelpe.

## Rapport

Etter målgang bes løperne fylle ut et skjema med tilbakemelding fra løypa. Dette vil blir brukt for å forbedre løypene som vil gå i trykken i løpet av vinteren 2023.

## Løypeleggere

E1, Trillevallen: Agnar Renolen

E2, Trillevallen: Morten Strand

E3, Järpen: Lars Owren, Mattis Holt og Johan Ivarsson

E4, Ånn: Lars Owren, Mattis Holt og Johan Ivarsson

E5, Ånn: Tore Solheim og Bård Solberg

