



**Sogn og Fjordane  
Orienteringskrins**  
Orientering - meir enn idrett!

Presteholten 15  
6810 Førde  
Tlf 91 81 95 45  
Bankgiro: 3700.61.15110  
E-post:  
[joan.mageroy@mentor.no](mailto:joan.mageroy@mentor.no)

## Innbyding

## Kurs i løypelegging

Stad: Sogndal  
Tidspunkt: Søndag 10. april kl 10.00.  
Køyreplan: Kl 10.00 O-løp på Kaupanger Skule med flexistart fram til 10.30.  
Kl 12.00 Kursstart med enkel matserving på Kaupanger Skule  
Kl 16.00 Slutt  
Instruktør: Christian Frøyd  
Fokus: Å lage gode løyper på rett nivå, særskilt N, C og B. Forventningar, krav, retningsliner osv.  
Førebuing: Sjå nedanfor  
Påmelding: **Seinast 5. april**, ved e-post til [joan.mageroy@mentor.no](mailto:joan.mageroy@mentor.no)

Det må vere min. 7 deltakarar. O-gruppene blir fakturert 250 kroner pr deltakar (uavhengig av mat).

For o-løpet melder du deg på via Eventor eller ved start. Merket fra rv 5 på Kaupanger. Det er 4 løyper: Ekspert-lang (ca 5 km), Ekspert-kort(ca 3 km), Viderekommen (2-3km) og Enkel (1,5km). Kursdeltakerne som løper Ekspert-løyper oppfordres også til å løpe 1-2 av de enklere løypene. Det er garderobe og dusj.

### **Førebuing**

I samlinga vil det vere praktiske løypeteikningsøvingar (kart/penn) og diskusjon. Deltakarane kan gjerne på førehand sende inn forslag til løyper som dei har teikna sjølv, ev løyper frå lokale løp. Send desse til [Christian.Froyd@hisf.no](mailto:Christian.Froyd@hisf.no).

Deltakarane kan gjerne ha med seg PC med løypeleggjarprogram (OCAD eller Purple Pen) og kart-fil, men dette er ikkje eit krav.

Info om bruk av OCAD og Purple Pen for løypelegging:

<http://www.orientering.no/laering/loypelegging-copy/>

Purple Pen er eit løypeleggingsprogram som kan installerast gratis. Programmet er minst like enkelt å leggje løyper med som OCAD. Nedlasting: <http://purplepen.golde.org/download.htm>

Rettleiing: <http://www.ok-moss.no/owiki/doku.php?id=veiledning:purplepen>

Med helsing  
Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Johan Magerøy  
Tlf 91 81 95 45