

## 20. mai: Urban Edition sentrumsorientering

Vi starter året med et løp i Elverum sentrum – og omegn. Den ene løypa er på 5-6km og den andre på 10-12km, og alle deltagere får et kart de skal følge. Kartet viser ulike poster alle må innom. På hver post vil det stå en person for å godkjenne gjennomføring.

Alle må laste ned Strava og bruke denne appen for gjennomføring (eller bruk en klokke som laster opp til Strava). Løper dere i gruppe trenger bare 1 person og registrere på Strava.

Postene som er fordelt rundt i Elverum består av bading, flipping av dekk, krype under netting, løpe opp trapper, monkey bar, styrkeøvelser og andre hindringer. Man må selvsagt ikke gjennomføre alle postene, men da får man ikke poeng for dem.

Raskeste individuelle deltager og raskeste lag med full poengsum vinner. Men det viktigste er jo å ha det gøy, og få en god treningsøkt!

Oppmøtested kommer det informasjon om nærmere.

Løpet går fra kl. 11