

PM

Innendørs o-løp Dragvoll 7. april 2026

Samlingsplass: ligger på [nivå 4](#), ikke 3 som det står i innbydelsen:

Oppmøte mellom bygning 8 og 10. Start 17 – 18.

Fargebruk på kartet:

LYSE-BRUNT – løpbart område, gulv.

BLÅ – trappeløp som går **ned** til neste nivå (etasje).

RØD – trappeløp som går **opp** til neste nivå.

GUL – heis.

LYS GRØNN – bord eller benk.

FLASKE-GRØNN – sofa, sittegruppe.

OLIVEN-GRØNN – blomsterbed e.l., forbudt område («hage-grønt»).

Trappeløp: Alle trappeløp er merket med en unik bokstav (A, B ...) på hvert nivå. Blå trapp går ned til nivået under, rød trapp opp til nivået over.

Postbeskrivelser: Av plasshensyn er ikke postbeskrivelser trykt på kartet, men stemplingskode er gjengitt bak postnummeret, f.eks. **1 – 31**: post 1 med kode 31.

Detaljene skal være lette å se, men noen plasser må man kanskje bøye seg litt ned for å stemple.

Målestokk: Målestokken trykt øverst på kartet er ikke kontrollert og kan være feil. Det går uansett fort å løpe seg inn på kartet og få et bilde av avstander.

Løypelengder: Vi vet faktisk ikke lengden på løypene, men mener bestemt at de har passe lengde. Vinnertid er optimistisk anslått til 15 minutter for kort løype og 20 minutter for lang løype.

TIPS: De ulike nivåene, etasjene er trykt ved siden av hverandre. Prøv å lag din egen 3D-modell (i hodet) ved å kombinere bygningene, og spesielt trappeløpene som har samme bokstavkoder gjengitt på de ulike nivåene. Hvis posten ser ut til å være «innesperret» i en bygning, må den trolig nås via en trapp fra et nivå lavere eller høyere.

HVIS HENSYN: Løp forsiktig og praktiser «høyre-kjøring». Det er mye trappeløping, og her er det ikke myk skogbunn om man faller. Ta det med ro og unngå skader.

God fornøyelse!