

# PRØV ORIENTERING PÅ SOLHEIM OG KJENN

## TILPASSET FOR RULLESTOL OG BARNEVOGN

### Orientering i samarbeid med APPen UsynligO

Østmarka OK har laget denne lille løypa slik at du/familien kan prøve ut orientering. Det er ikke satt ut poster i løypa, men tanken er at du skal bruke en gratis APP med navn «UsynligO». Denne er tilgjengelig både for Apple- og Androidtelefoner. Appen vil gi deg beskjed når du er på posten, og du kan også få et hint om hvor posten er. Nesten som en digital skattejakt.

På APPen finnes også flere turer og løyper som kan prøves, og nye løyer kommer etter hvert. Løypene som ligger på appen er laget av orienteringsklubber og drives på frivillig basis.

Målestokken på kartet er 1:3000 (dvs 1 cm på kartet = 30 m i terrenget).

### Korona

Følg myndighetenes råd i forhold til smittevern når du reiser til/fra og gjennomfører løypa. Hold avstand til hverandre og vis hensyn!

God tur!



UsynligO.no

Var dette spennende? Ta kontakt med oss:  
[www.ostmarkaok.no](http://www.ostmarkaok.no)

Lær orientering:  
<http://nof-orientering.org/index.php>

Prøv turorientering som kan kjøpes på:  
<https://turorientering.no/skogtrim/>

Stolpejakten i Lørenskog:  
<https://www.facebook.com/StolpejaktenLorenskog/>

Solheim Kjenn				
Solheim Kjenn	1,5 km			
1	1	◇		○
2	2	◇		○
3	3	→ △		
4	4	/	Y	
5	5	X		
6	6	○		∩
7	7	○		∩
8	8	/		∩
9	9	X		
10	10	X		
11	11	X		
12	12	↗ △		
○			60 m	○

I APPen har denne løypen navnet:  
Solheim Kjenn Østmarka OK

