

PM

STOK TRENING 13.07.2016

VELKOMMEN til STOK trening onsdag 13.07.2016 – oppmøte Tømmerholt kl 18:00.

Trening.

Vi trener på å orientere etter topografi, dvs løypene er trykt på kurvekart. Det er derimot vedlagt et originalkart som kan taes med som backup i tilfelle en mister kontrollen. Det er to løyper, en på 3,3 km og en på 5,9 km.

Terrenget.

Det er en del nedfall og de som løper langløypa kan kikke litt på originalkartet på forhånd mht strekk 6-7. Dette for å unngå de verste områdene, dvs planlegge veivalg utenom.

Løypekart.

For de som melder seg på og vil løpe den 13.07 blir det printet kart tilgjengelig, de som vil trene på egen hånd må selv printe kartet.

Tilgjengelighet.

Postene vil stå ute hele uka og blir tidligst plukket inn onsdag 20.07.

Oppmøte, start og mål.

Oppmøte på Tømmerholt den 13.07. Ellers er start og mål oppe ved Svarttjønna. Startbukken står litt vest for høydepunktet.

Treningstips.

For de som ønsker prøve seg og ikke har prøvde dette før så:

Planlegg veivalget ut fra mulige topografiske ledelinjer.

Kompass er eneste verktøyet utenom som alltid bør brukes.

Det er lov å følge stier men følg nøye med og ha topografiske sjekkpunkter underveis.

Meld fra hvor du går.

Når du trener på egen hånd så meld fra til din nærmeste og ha en klar avtale i tilfelle noe skulle skje.

Som tips – bruk Runkeeper eller lignende og stopp tracking ved uhell, da vet en hvor vi finner deg.

STOK ønsker deg lykke til.

Lars Skrøvseth