



## PM / Informasjon Klubbtrening 16.mai 2017

Parkering og samling Kjærrane kl 18.00. Første del er Karthusk fra parkeringen til start/målplass for alle løyper. Kartoppslag på min bil (sølvgrå Ford Focus) Ca 500 meter å gå/jogge på stier, for det meste i motbakke. Ta gjerne med ei ekstra jakke, og litt drikke til start/mål så du holder deg varm og kan fylle på litt væske mellom løypene.

Generell terrengbeskrivelse sier typisk skogsterreng med varierende framkommelighet. Noen stier, noen myrer, noe grønt men også store områder med mye fin og god løpbar skogbunn. Middels kupering.

### Tradisjonelle o-løyper

A-løype 3,2 km. Postene markert med små og store o-skjermer  
B-løype 2,3 km. Postene markert med små og store o-skjermer  
C-løype 1,9 km. Postene markert med små og store o-skjermer

### O-teknisk trening C-nivå.

- C – kurveorientering (1,9 km). Samme løype som C-løypa men med kun kurver, stup/skrenter, vann og myrer på kartet. Fullstendig kart med C-løypa er med som støtte i løypa.

### O-teknisk trening B-nivå (velg begge eller bare ei av løyene)

- B – linjeorientering 2,4 km. Små og store o-skjermer er plassert etter linjen. Finn postene og vis hvor de er når du kommer til mål. Ca 10 poster etter linjen.
- C-kurveorientering. Uten hjelp av ekstrakart/ C-løypa blir denne en fin trening også for deg på B-nivå.

### O-teknisk trening A-nivå. (velg en, to eller tre av løypene)

- A – postplukk 3,1 km
- A – kurveorientering 3,2 km (noen Skautrimposter er en del av løypa)
- B – linjeorientering 2,4 km. Små og store o-skjermer er plassert på linjen. Finn de og vis hvor de er når du kommer til mål. Ca 10 poster etter linjen.

### ALLE

To korte kompassløyper med hengende EKT/emit. Hvem er raskest? Det er lov til å løpe flere ganger. Best tid gjelder. Løp før, mellom eller etter øvrige løyper.

Løype Kompass kort. 0,3 km – 4 poster

Løype Kompass, litt mindre kort. 0,7 km – 4 poster

God trening på nøyaktig retningsløping / kompassløping, men også god trening i å ta seg fram raskt i ett litt tungt skogsterreng.

God trening!

MVH Jack

GENERALSPONSOR



SPAREBANKEN  
SØR

HOVEDSPONSOR



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET  
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET

