

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



PM / Informasjon Klubbtrening 23. mai 2017

Samling er i nordenden av Lysløypa, Baneheia kl 18.00. Parkering ved Frivillighetens hus på Eg. 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 relativt lettløpt terreng men med noen skikkelige bakker. Mange store og små stier.

Tradisjonelle o-løyper

A-løype 3,9 km, 19 poster som er markert med små o-skjermer. For å få A-nivå på løypa har jeg valgt å ta bort alle stiene på kartet.

B (C)- løype 2,4 km, 10 poster som er markert med små o-skjermer

Målestokk for de tradisjonelle løypene er 1:5000, 2,5 m ekvidistanse.

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

3 løyper på henholdsvis 1,3 km, 1,4 km og 1,7 km. Kun stier, høydekurver og store stup er tatt med på kartet. Tanken med treningen er at du i høyt tempo skal finne og gjennomføre de beste veivalgene på sti. Alle postene er derfor lagt på sti/ eller maks 2 meter fra stien.

Målestokk for de o-tekniske løypene er 1:4000, 2,5 m ekvidistanse

God trening!

MVH Jack

GENERALSPONSOR



SPAREBANKEN
SØR

HOVEDSPONSOR



TRIMTEX
— Custom sportswear —



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET

