

PM Natt/Tiomilatrening 28.03 2019

Samlingsplass: Kringsjå skole. Oppmøte senest kl 19.30.

Felles avreise fra Klubbhuset kl 19.00.

Mål: Kringsjå skole

Start: Frikstad bedehus (ca 500m nord for samlingsplass)

Starttid: Ca. kl 20. Fellesstart alle løyper. Vi benytter emit så ta med brikke!

Oppvarming: Områdene rundt skolen og mellom skolen og start

Kart: Frikstad, Målestokk 1:10 000, Ekvidistanse 5m, Utgitt 2017. (Brukt til NM natt 2017 og av god kvalitet)

Løyper:

Lang: 7.1 km

Mellom: 5.7 km

Kort/B: 4.0 km

Gaflinger i alle løyper.

Løypelegger: Stig Dalsøren

Terreng: Hovedsakelig god-meget god løpbarhet. Løypene er søkt lagt i de fineste og minst kuperte delene av terrenget. Den lengste løypa er innom litt mer grovkupert terreng.

Enkelte vindfall.

O-teknisk: Stedvis o-teknisk krevende. Postene ligger tett. Sjekk postbeskrivelser med tanke på gaflinger m.m.

God tur !