

Innbydelse

Åpent treningsløp med labyrinter og moro

onsdag 22. mai 2019



Larvik OK vil gjerne invitere alle klubber og interesserte løpere til sitt treningsløp onsdag 22. mai. Dette blir gøy!

Fremmøte

Gon camping - merket fra Glippekyrset ved Østre Halsen kirke

Kart

- Første fase: Labyrint 1:200
- Annen fase: Terreng 1:4 000
- Tredje fase: Terreng 1:1 000
- Fjerde fase: Labyrint 1:500

Dere skjønner at her blir det kartbytter. Ekvidistanse alle kart 2 m

Løyper

- Lang A ca 4 km
- Kort A ca 2,5 km
- C-løype ca 1,5 km

Stort sett hengende kontrollenheter i terreng og bukker i labyrint og på siste sløyfe

Fri start mellom 18:00 og 19:00

Dette blir rett og slett en skikkelig utfordring i konsentrasjon - fart - opplevelse - endringshåndtering. Det meste foregår i terreng - åpne grassletter, men dere kan oppleve litt asfalt (avhengig veivalg)

Dette er et treningsløp - så ikke forvent all verdens tilbud utover skikkelig o-trening

Løypeleggere

Anders Bjørningstad Kristoffersen og Per Øystein Andersen (Begge er tilstede slik at klager kan mottas)

Generelt

Alle kart er ferdigtrykket, men uten plast. Denne ligger løst ved start og senere kartbytte. Alle kart i A4.

Postbeskrivelse mangler på alle poster – det oppgis kun kode. Dette betyr at alle poster er markert med vanlig postring, men plassering er en liten prikk inne i ringen.

Vi jobber med toalettløsning, men garanterer ingenting. Sørg for å være klar.

Vask: Larviksfjorden tar imot alle

Påmelding

Treningsavgift: 30,- for løpere utenom Larvik OK, Hedrum OL, Lardal OL og Sandefjord OK.

Av hensyn til karttrykk ønskes påmelding fra hver klubb sendt innen 19. mai til poeander@online.no eller like greit via Eventor under kategori treningsløp innen samme frist.

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11669>

DETTE BØR DU VIRKELIG PRØVE – HELT ANNERLEDES MED SIKKELIG SPENNING I JOMFRULIG TERRENG

Hilsen

Løypeleggerne