

Det virkelige

PM Larvik OK



Treningsløp onsdag 22. mai 2019

Larvik OK vil gjerne ønske alle løpere velkomne til sitt utradisjonelle treningsløp onsdag 22. mai

Arena:

Gon camping - merket fra Gloppekrysset ved Østre Halsen kirke

Merk at arena er inne på Gon camping. Dette betinger at vi holder litt orden på oss selv akkurat slik o-løpere vanligvis gjør

Parkering

Ikke kjør inn på campingplassen. Det er nok av parkering rett utenfor til venstre og rett frem. Gå inn på samlingsplass ved kiosken(bommen). Avstand ca 100 m.

Kart:

Første fase Labyrint 1:200 (eller 1:500) - Annen fase (terreng) 1:4000 - Tredje fase terreng 1:1000 og Labyrint 1:500 (eller 1:200) Vi får vurdere hva som passer i trykkingsprosessen - uansett skjønner dere at her blir det kartbytte

Ekvidistanse alle kart 2 m

Løyper

Lang A har følgende : Labyrint ca 100 m (4 poster) Terreng ca 2,8 km (ca 16 poster), nytt terreng ca 700 m (ca 9 poster)og avslutter med labyrint ca 100 m (ca 6 poster) Totalt postantall: Hva med ca 30 -35?

B-Løype (Kort A) Labyrint ca 100 m, Terreng ca 1,7 km, nytt terreng ca 600 m og avslutter med labyrint ca 100 m. Post sånn ca 25

C-løype: Labyrint ca 80, terreng ca 0,7 km, nytt terreng ca 500 m og avslutter med labyrint ca 80 m Poster førre enn 20

Stort sett hengende kontrollenheter i terreng og bukker i siste terreng del samt labyrint (både første og siste del)

Dessertsløype med «jordbær»: En utfordrende labyrint på ca 200m (finn en venn og se hvem som tar denne *desserten* raskest)

Som dere ser selv gir opplegget muligheter for diverse kombinasjoner. Bruk fantasien og ikke minst onsdagkvelden!!!!

Dette blir rett og slett en skikkelig utfordring i konsentrasjon – fart – opplevelse – endrings håndtering. 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 fortsatt med toalettløsning og tror det løser seg, men garanterer ingenting. Sørg for å være klar.

Vask: Larviksfjorden tar imot alle. Både makrellen og laksen er nå på vei inn fjorden!!!!

Fair play:

Det er ikke lov å inspirere labyrinthen før start. Sperrebånd settes opp.

Du kan ikke gå over eller krype under sperrebånd i labyrinthen. Posten skal møtes «face to face» uten at du strekker hånden over eller stempler fra andre kanter enn direkte mot kontrollenheten.

Ellers tar vi hensyn til hytter og campingvogner samt annet som du normalt bør vite om i sprintnormen. O-sporten er avhengig av å bevare sin positive omtale!!!

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

Vi håper å se mange på dette treningsløpet fordi dette blir det eneste i sitt slag i før sommeren. Neste mulighet er i London i september!!!

Hilsen Løypeleggerne