

PM

Aske - ukas løype (uke 17)

Treningskomitéen i Larvik OK ønsker velkommen til et nytt tilbud i disse koronatider.

Våre tradisjonelle treningsløp er byttet ut med ukas løype i stedet.

Vi har hengt ut bare store skjermene på postene (uten koder eller stimpling). Postene henger ute til fredag 24.april, og tas inn i løpet av helgen. Du kan løpe økten når det passer deg. Det er viktig å holde avstand i henhold til smittevernreglene. Ikke ta på skjermene. Det holder å være like ved den.

Arena er vedplassen på Aske, ved kirkegården.

Løyper:

Løype/nivå	Lengde	Poster	Kommentar
A	4,7 km	15	Løypen er litt røff rundt 6-7 post, men det er sykt bra utsikt rett ved mobilmasten på Brattås. Denne åsen huset en kommandosentral for tyskerne under 2.verdenskrig. Det er mange skytestillinger og løpeganger oppe på åsen. Samt en diger hule med inngang nordøst under åsen.
B	3,3 km	9	En avkortet versjon av A-løypen, uten den røffe delen over Brattås.
C	2,2 km	7	En grei C-løype der postene stort sett er synlig fra stier
N	1,8 km	7	Mange varierte postdetaljer er fint for våre unge løpere.

Du finner kart til alle løyper på klubbhuset fra mandag morgen.

Vi legger også ut økten på Eventor som trening. Der legger vi også de ulike løypene som PDF-filer. Vi legger også opp Livelox, slik at man kan sammenligne GPS-sporene.

Løpere fra andre klubber Vipser 30 kr - #117039 «Larvik OK – kart og treninger»

Vi kommer til å fortsette med tilbud om ukas løype framover, i påvente av lettelse i råd og regler fra myndighetene.

Arrangører/løypeleggere:

Henrik, Pernille og Per Olav

