

# PM

## Bratthagen - ukas løype (uke 19)

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 skjermmer på postene (uten koder eller stempling). Postene henger ute til Søndag 10. mai kl. 17.00, 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 lunneplassen på [Manvikveien](#)

Løype/Nivå	Lengde	Poster	Kommentar
A	3,9 km	18	Mellomdistanseløype hvor det er forsøkt å benytte de fine åsene. En del korte strekk.
B	3,1 km	13	En noe enklere løype i forhold til A-løypa. Noen få fellesposter.
C	2,1 km	8	En grei C-løype der postene stort sett er synlig fra stier, strekk 1-3 post går gjennom et litt tett område på en utydelig sti. Bjørnebærbusker er klippet bort slik at du slipper å ripe deg altfor mye. Noen rød/hvite merkebånd hvor stien er vanskelig å se.
N	1,3 km	7	Alle poster ligger i nærhet av sti på forskjellige detaljer. Mellom post 4-6 følger løypa en litt utydelig sti gjennom et litt tett område på en utydelig sti. Bjørnebærbusker er klippet bort slik at du slipper å ripe deg altfor mye. Noen rød/hvite merkebånd hvor stien er vanskelig å se.

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

Vi legger også ut økten på Eventor som trening. Løypene ligger som PDF-filer på [larvikok.no](#). Vi legger også opp Livelox, slik at man kan sammenligne GPS-sporene.

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

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

Arrangører/løypeleggere:

Arne