PM

TRENINGSLØP 10/5-2021

Frammmøte: Hårstua/Strande i Snertingdal Sentrum

Start N-klasse: ca. 18.00 Start øvrige: ca 18.45

Terreng: N- og B/C-løypa går stort sett i bebyggelse og parklignende terreng, men har innsalg av skogsterreng. I A-løypa går anslagsvis 50% i skogsterreng. Terrengsko anbefales i A-løypa og kan med fordel brukes også i B/C-løypa.

Det er noe snø i deler av terrenget, men bortsett fra ett strekk i A-løypa, er det ikke lengre strekninger med snø.

HINT: Sør-hellingene er stort sett bare. Bakli og flater inntil skog kan ha forholdsvis dyp, råtten snø. Mindre snø i tett skog enn på åpne flater. Lysløypene sør for skolen er løpbare.

Som vanlig er det IKKE TILLATT å løpe på områder som er merket som dyrket mark eller hager. Vær nøye med å overholde dette.

Det er imidlertid TILLATT å løpe jordekanter i dette treningsløpet, men altså ikke krysse over jorder/dyrket mark.

«Kartbytte»: Det løpes på to kart i A- og B/C-løypa. «Kartbyttet» foregår ved at kartet snus etter post 11 i A-løypa og etter post 9 i B/C-løypa.

EKT/Poster: Tidtaking og kontroll med EMIT brikker. NB! I A- og B/C-løypa er det kun satt ut bukker med stemplingsenhet. Det finnes IKKE postflagg på postene. I N-løypa finnes både stemplingsenheter og flagg. A- og B/C- løypa har enkelte fellsposter med N, hvor det da vil finnes postflagg.