



Fortrening

Kart til fortrening hentes klubb/kretsvis i infokontoret på kretsens overnattingssted. Det kan også fås plastmapper her.

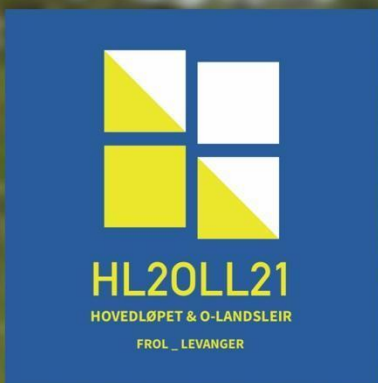
Lang

Fortrening til hovedløpet langdistanse er i tilstøtende terreng sør for løpsområdet. Kartet er synfart i 2009 av Roar Valstad og revidert av Yngve Skogstad 2018. Det er en løype med A-nivå på 4.5km med inntegnet kutting på 3.0km. Og en løype med B-nivå på 2.9km. Postene er markert med postflagg og kode, men ingen stemping. Løypene legges ut i Livelox.

Terrenget på fortreningen må anses å være relevant for Hovedløpet. Kartet er av god kvalitet, til tross for at vegetasjonen har endret seg litt enkelte steder. Generelt kan man si at kartet til Hovedløpet er bedre tilpasset kartnormens minstemål på detaljer, det vil si at enkelte små eller utydelige detaljer på kartet til fortreningen ikke ville vært med på Hovedløpskartet. Tydelige trær er ikke tegnet inn på kartet til fortrening, men er med på kartet til Hovedløpet. Derfor er det tegnet inn et tydelig furutre på kartet til fortreningen som eksempel, og dette er brukt som postdetalj på fortreningen.

Busstransport til fortrening

Bestillinger til fortrening har kommet fra kretser, klubber og enkeltpersoner. Vi har forsøkt å sortere på krets/klubb. Det legges opp til at de som tar den første bussen til trening blir med buss nr 2 tilbake osv. Returtidspunkt er oppført så hver gruppe skal ha 1-1.5 timer på treningen.



Hovedløpet 2021

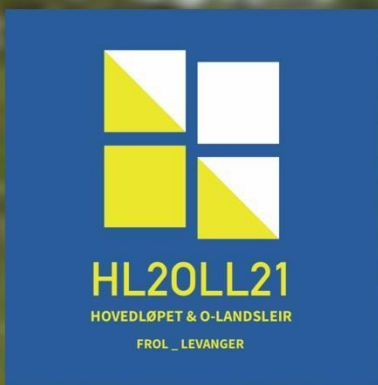
Arrangør: Frol IL orientering

Buss fra Frol

Krets/klubb	Antall	Avgang	Ca returtidspunkt
Østfold	32	11:00	13:00
Innlandet	21	12:00	14:00
Akershus og Oslo, Nydalens SK	9	12:00	14:00
Akershus og Oslo, Asker	18	13:30	15:30
Akershus og Oslo, Lillomarka ++	5	16:30	18:00
Agder	13	16:30	18:00

Buss fra LUSK

Krets/klubb	Antall	Buss	Ca returtidspunkt
Hordaland	19	13:30	15:30
Rogaland	22	13:30	15:30
Sør-Trøndelag	29	14:30	16:30
Vestfold og Telemark	35	16:00	18:00
Troms	10	16:00	18:00



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

Sprint

En del av sperret terreng tilbys som fortrening til HL sprint. Kartet er synfart av Anton Bjartnes i 2020. Det er ingen poster eller løyper på kartet, men kartet viser hvordan løpskartet er tegnet. Kartet er i gangavstand til overnattingsstedene. Se kart. Merk at det ikke er tillatt å bruke kartet til fortrening eller oppvarming på løpsdagen. Kartet er også lagt ut på Eventor.

