https://o-klubb.no

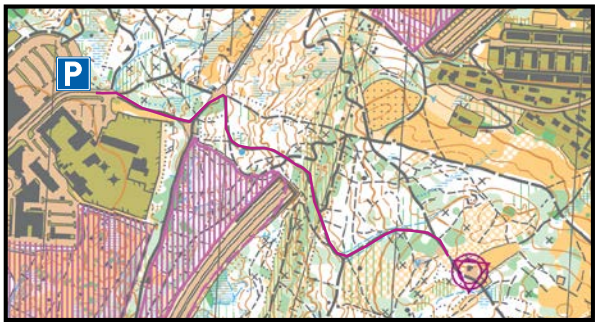
PM Sommertreningsløp Sørmarka 3. – 8. august

Parkering: Parkeringsplassen ved Oljedirektoratet/ Havhesten barnehage



Start/Mål: Ved gapahuken midt i marka (ikke den ved tårnet).

Kart: Sørmarka 1:5000, 5 m ekvidistanse, utgitt 2016, oppdatert nylig. Merk, lang løype har kartbytte (PDF har 2 sider)



Terreng: Lettløpte stier og grusveier, blanding av hvit skog og lysegrønne kratt. Tidvis mye undervegetasjon (se opp for bjørnebær-kratt og brennelse rundt postene ved trafostasjonen). Løypene krysser utmark der dyr kan være på beite. Løpere best ta hensyn til dyrene når de passerer. To poster på *Lang løype* er havnet på innsiden av strømgjerde. Vær forsiktig ved forsering av dette. Gjederklyver er markert på kartet.

Start: Valgfri tid og dag 3. til 8. august. Selvbetjening, dvs ingen arrangører tilstede
Poster samles inn søndag fra ca. kl. 1200.

Løyper og klasser:

Løype nr.	Løype	Nivå	Ca. lengde	Veiledende klasser
1*	Lang	A	6,1 km	D/H17-59, A-åpen
2	Mellom	A	3,5 km	D/H13-14, D/H15-16, D/H60+, B-åpen
3	Kort	C/B	1,7 km	D/H10-12, C-åpen, Ny

*Merk, lang løype har kartbytte (PDF har 2 sider).

Løypelegger: Martin Blystad, tlf. 90512328, blystad.martin@gmail.com