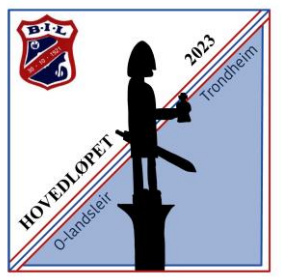


PM Model Events (fortrening)

Hovedløpet & O-landsleir 2023

4. august 2023





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



PM Fortrening

Fredag 4. august 2023

MODEL EVENTS (FORTRENING)

Det er laget et treningstilbud som laglederene kan benytte seg av hvis noen av deltagerne føler for ei økt før løpene i helga. Det mulig å få seg en treningstur både i skogs- og sprintterreng nær Byåsen VGS. Økta er selvbetjent utover at det stilles med kart og løyper med uthengte poster.

Kart kan hentes i infodisken på Byåsen VGS. **NB: Ta med egen plastlomme til kartet**

SKOGSTRENING

Skogsøkta er lagt til naboterrenget til langdistansen.

To løypevalg:

A-løype på 3,0 km (med forslag om kutting som gir 2,0 km)

C-løype på 1,8 km

Kart og terreng:

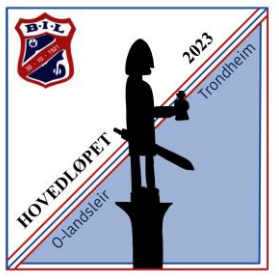
Solemsåsen 1:10 000, ekvidistanse 5 m. Stedvis åpne områder med myr og koller. Noen områder med skråli, stedvis tett skog og mange stier. Det er et mye brukt turterreng slik at det kan være nye tråkk som ikke er tegnet som sti på kartet.

SPRINTTRENING

Sprintøkta er lagt til rett utenfor Byåsen VGS. Det er ei løype på 1,5 km.

Det vil være postskjermer, men ingen stemping eller tidtaking på treningen. Øktene vil legges ut på livelox.

Fint hvis kartene leveres tilbake etter bruk slik at de kan gjenbrukes. Da kan vi minimere mengden kart som må skrives ut.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Kart og terreng:

Byåsen VGS 1:4000, ekvidistanse 5 m.

ARENA

Arenaen for skogstreninga er ved et høydebasseng rett ovenfor ved Herlofsonløypa trikkeholdeplass. Her vil det være mulighet for å sette fra seg bagger. Vi vil ordne med telt til hvis det er uttrykt for regn.

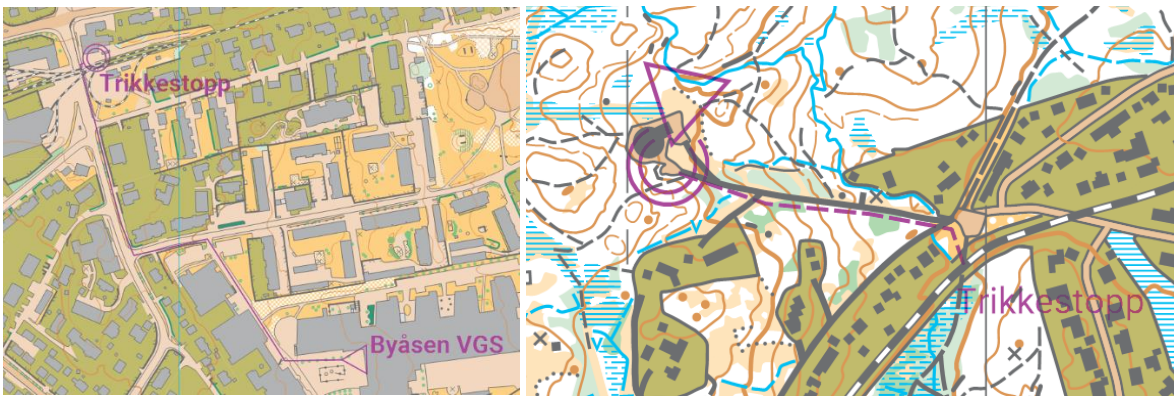
Arenaen for sprinttreninga er ved Byåsen VGS.

TRANSPORT

Transport til og fra arenaen for skogstreninga vil foregå med trikk. Fra Byåsen VGS er det ca. 400 m til trikkestoppen Munkvoll stasjon. Trikketuren til stasjon Herlofsonløypa tar ca. 5 minutter. Derfra er det kort vei til arenaen. Det vil også merkes fra trikkestopp Herlofsonløypa og opp til start/mål-punktet.

Det kreves ingen transport til arenaen for sprinttreninga da den ligger rett utenfor Byåsen VGS.

TIL ARENA SKOGSTRENING



Husk armbåndet! Denne gjelder som billett for trikken.

Avgangstider for trikken (iht. AtBs rutetabell):

Fra Munkvoll går det to trikker i timen, hver hele og halve time.

Retur fra Herlofsonløypa er 13 og 43 minutter over hel time.

I tillegg er det utvidet tilbud fra kl. 12 til 16 med to ekstra trikker i timen (15 og 45 over hel time opp, og 28 og 58 over hel time ned).



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



DIVERSE

ANTREKK

Antrekk tilpasset vær. Ved sprinttrening skal piggsko ikke benyttes. Sko med godt grep er nødvendig for skogstreninga.

FORBUDTE OMRÅDER

Vis hensyn til forbudte områder og beboere i nærområdet, spesielt viktig i forbindelse med sprinttreninga.

KONTAKT

Kontaktperson Model events (fortrening), fredag 4. august, er Hans Helmer Sæternes. Tlf.nr. + 47 932 16 340 eller e-post hans.helmer@gmail.com.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER



REMA 1000



Grilstad



Måsøval



SinkabergHansen





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER NOF

SKODA

noname

SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HÖGSKOLE FOR BARNEHAGELÄRERUTDANNING

DOVRE
ENTREPRENÖR AS