

Invitasjon til ski-o trening i romjula

Med god støtte fra Nordmarka Skiorienteringsklubb og hjelp fra engasjerte foreldre, har vi etablert et mindre løypenett i området Rømåsmyra som kan benyttes til ski-o trening i romjula.

Tid og sted

Lørdag 27.desember kl. 12:00

Rømåsen parkeringsplass v/utgang skiløype mot myra

Ved oppmøte gis det kort informasjon om treningsopplegget og utdeling av kart. Hvis du ikke har mulighet til å trene akkurat på denne dagen, kan du avtale med noen andre om å hente kartet for deg.

Tilbud

Seks løyper av ulik lengde og vanskelighetsgrad som følger:

- Mikrosprint: 2 løyper på hhv. 1,2 og 1,3 km – målestokk 1:2500
- Sprint: 2 løyper på hhv. 2,2 og 2,6 km – målestokk 1:4000
- Mellom: 2 løyper på 4 km – målestokk 1:7500

Postdetaljene vil **ikke** være merket med skjerm eller bånd. For å få et best mulig utbytte av treningsopplegget oppfordres det til å ikke kutte mellom løypene på myrene.

Terrenget

Det er lite snø i terrenget, og på myrene er det skare. Vi er likevel positivt overrasket over hvor bra forhold det er. Vi har imidlertid kun kjørt gjennom løypenettet en gang og det er slik sett nokså variable forhold. **NB!** Det må utvises forsiktighet ved krysninger av grøfter/bekker o.l. Vi har heller ikke hatt tid og anledning til å måke i snø/planere ut ved krysninger av grøfter, overganger mm.

Det oppfordres derfor til å bruke skiutstyr som tåler å få litt røff behandling.

Praktisk informasjon

Påmelding i Eventor, slik at vi vet hvor mange kart som må skrives ut

Treningsavgift: minimum kr. 100,- 😊 (kun for å dekke driftskostnader)

Betaling via Vipps: 91521083

Værforbehold

Det er pr. dags dato ikke meldt nedbør, men det må likevel tas værforbehold. Vi har ikke anledning til å kjøre opp løypene på nytt ved snøfall. Det er meldt noe vind, og løypene på myrene kan preges av det, jf. den harde/isete overflaten.

Dersom værforholdene tilsier at vi ikke får gjennomført treningen, vil vi forsøke å oppdatere i Eventor.

Kontaktinformasjon

Eskil Frøisland, tlf. 91521083