

PM – AOOK treningsløp 7.februar

Oppmøte, arena, start og mål:

Mellom Kværnerparken og Kværnerbyen barnehage for de lokalkjente, her:

<http://kart.gulesider.no/m/OgVGz>

Parkering er mulig inntil byggevirkksomheten i området eller gatelangs. Busstoppet «Kværner» er også kun ca. 300 meter unna.

Kart:

Svardalen 1:4000 / 2m ekv. Kartet er utgitt av Sentrum OK (Helge Gisholt) 2004. Siden den gang er det selvfølgelig litt utbygging. Noen oppdateringer er gjort enkelt på kartet, og noen nybygg er skravert ut (out-of-bounds area). Spesielt er det en ny gangbru med gangsti på vei til 1.post på lang- og kortløypa som dere vil legge merke til. Kartet er A3.

Løyper:

- Lang: 8,6 km / 19 poster / 294 m stigning.
- Kort: 4,2 km / 10 poster / 184 m stigning.

Løypelengdene er oppgitt i løpslengde (ikke luftlinje). Området er relativt kupert, mens underlaget stort sett er vei, opptråkkede gangveier og opptråkkede stier. Det er hard snø og noe is. Joggesko med pigg anbefales. Vis hensyn til trafikk og unngå uhell.

Postene og løypelegging vil kanskje ikke føles som de mest sprintteknisk krevende, men lengre veivalgsstrekker finnes.

Fra start til startpost er det ca. 400 meter umerket løype.

Annet:

Løypelegger og arrangør er nybegynner når det gjelder tidtakingsservice, men skal gjøre så godt han kan for å få resultater og strekktider ut i løpet av lørdagen. Ellers er dette et enkelt arrangement - ingen kiosk, fasiliteter eller annet.

Lykke til!

-Anders Nordberg