

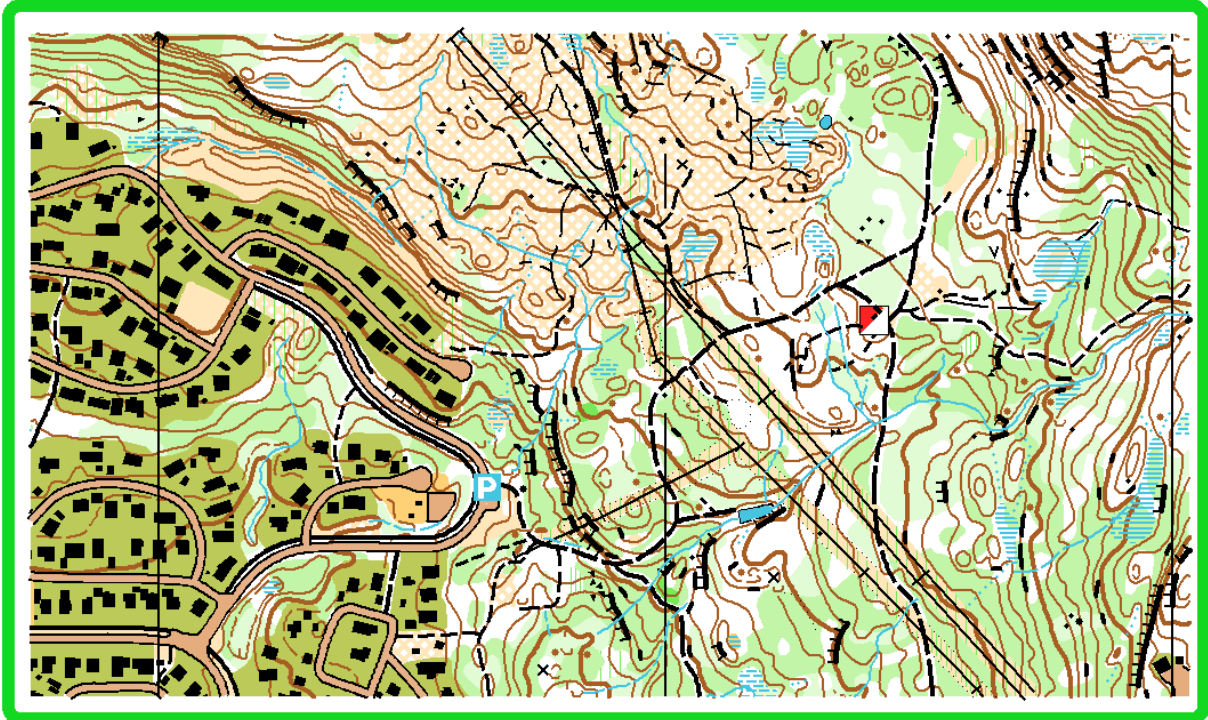


Trening – Orientering 17.06.2014 – Ytteren



Kjøre og parkeringsanvisning

Ta av ved bensinstasjon på Ytteren og følg veien til du ser merking opp til Karvebakken. Kartet viser hvor dette er (se etter o-posten på kartet). Parkering på parkeringsplass. Det er ikke så stor plass her så plasser bilen fornuftig.



Det er omtrent 500 meter å gå oppover til gapahuk hvor vi samles og har start og mål.

Ukas Løypelegger
Ole Morten Wie



Trening – Orientering 17.06.2014 – Ytteren



Løypetilbud

Fokus: Retning

Vi har forsøkt å lage et treningsopplegg der vi legger fokus på retningsløping i dag. Det er også lagt inn en korridordel for å jobbe med nøyaktighet i kartlesingen. Dette er oppstarten av de fire lengste løypene.

Det er i tillegg en egen C-løype på 1,5 km som ikke har spesifikke momenter.

C-løype (Oransje)

1,5 km

Alltid stier i nærheten som man kan bruke til å orientere seg inn på postene via. Men man må bevege seg over det store hogstfeltet midt i løypa (Åpent og fint).

B2-løype (Rosa)

3,5 km

Starter med en bred korridordel på 1,5 km. Deretter er resten av løypa bestående av korte strekk der målet er å jobbe med retningsløping!

B1-løype (Rød)

4,4 km

Starter med en bred korridordel på 1,5 km. Deretter er resten av løypa bestående av flere korte strekk der målet er å jobbe med retningsløping!

A2-løype (Lyseblå)

4,9 km

Starter med en bred korridordel på 1,5 km. Deretter er det fire retningsstrekk der det på kartet er lagt hvit og der man må være nøyaktig med retningsløpingen. Løper ned fra Svarttjønna før man avslutter med korte strekk der målet er å jobbe med retningsløping!

A1-løype (Blå)

5,8 km

Starter med en smal korridordel på 1,5 km. Deretter er det fire retningsstrekk der det på kartet er lagt hvit og der man må være nøyaktig med retningsløpingen. Løper ned fra Svarttjønna før man avslutter med flere korte strekk der målet er å jobbe med retningsløping!