

E 6



Treningsløp				
A løype		4,0 km		
▷		■		
1	36	≡		⊥
2	37	≡		⊥
3	45	≡		○
4	46	•		○
5	39	≡		⊥
6	34	•		⊙
7	47	↓	•	○
8	48	∩		
9	40	≡		⊥
10	41	↘	•	○
11	43	↙	≡	⊥
12	44	≡		⊥
⊗		430 m		
		⊗		

E 6

Treningsløp									
C løype			2,1 km						
▷			■						
1	31		≡					⊙	
2	35		↗	↘	×				
3	38	↖	≡					⊙	
4	33		●					⊙	
5	49	↗	●					⊙	
6	34		●					⊙	
7	32	→	≡					⊙	
⊙			450 m			⊙			

PM Raumar- trening Randbyvegen mars 2020

Start/mål:

- Kjør Rambydalen (Fv. 457), ta av inn Randbyvegen.
- Parkering ved liten trehytte, plass til ca. 3 biler.
- Google maps: <https://www.google.com/maps/dir//60.1136035,11.1879641/@60.1136326,11.1690946,14.56z/data=!4m2!4m1!3e0>
- 1 stk. skjermpost utplassert ved start/mål.

Forhold/underlag:

- Noe snø/is utsatte steder (pr. 23.03), men generelt god løpbarhet for årstiden.
- Anbefaler sko med pigger i terrenget.

Kart:

Målestokk: 1:10.000
Ekvidistanse: 5m
Kart utgitt: 2019

Løyper:

- Kun skjermposter utplassert, ingen stempling eller koder.
- A løype kan kuttes ved post 6.
- C løype kan gjennomføres av N løpere med følge.
- Ca. 500 meter langs sti/vei fra sistepost tilbake til start/mål.
- Kart printes av den enkelte og skal ikke deles.

Annen info:

- Følg alltid gjeldende retningslinjer vedrørende smittevern <http://orientering.no/nyheter/aktivitetsinfo-til-klubbene-i-disse-smittevern-tider/>
- Skjermposter skal ikke berøres.
- Treningstilbudet er for individuell egentrening.
- Skjermene henger ute til 13. april.
- Feil/mangler meldes til tommyas (at) [online.no](mailto:tommyas@online.no)

Mvh
Tommy