



ÅPEN TRENING

Arrangør	Raumar orientering Aslak Kinneberg mob.:92820621 mail: lkinnebe@online.no
Periode	Uke 36
Sted	Parkering på Veståsen skole i Gjerdrum.
Spesiell informasjon	Det er ca. 5 min å jogge fra parkering ved Veståsen skole til start/mål. Følg gangveien langs hovedveien tilbake mot Ask. Ta første vei til venstre etter at dere har passert elva. Da er dere inne på kartet.
Type trening	NM- forberedende trening i ravineterreng. Terrenget er ganske begrenset så løypa har mellomdistansekarakter med mange poster. En løype på ca. 4,6 km. Midtpartiet av løypa er gaflet med en A- og en B-sløyfe. Kartbytte etter sløyfene. Postene er merket med plastbånd (post1-8 med gule bånd, resterende med rød/hvite)
Formålet med økta	Terrenget er meget relevant i forhold til NM i Indre Østfold. Det er ikke mulig å lage så mange veivalgsstrekke på kartet, men løperne vil etter økta få en god formening om hvilke deler av terrenget som har god løpbarhet og hvilke områder man bør forsøke å unngå.
Kart	Åmotsbråtan, målestokk 1:7500, ekv. 5 meter, utgitt 2010. Kurvebildet er godt (laserkurver). Tegning av vegetasjon kan variere noe. Deler av kartet ble synfart i våres. Siden den gang har det blitt enda mer frodig enkelte steder. (gjelder sikkert NM-kartet også).
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser, kun på kartet.
Betaling	Gratis