

# PM

## Treningsløp sprint Tveteneåsen

onsdag 3.juni 2020

- Arena** Balløkka i Florenveien (i svingen like før Hjortland i Florenveien 50).
- Parkering** Noen plasser like ved arena. Noen på andre siden av rundkjøringen. Samt flere plasser ved barnehagen.
- Start** 17:00 – 18:30
- Kart** Tveteneåsen, revidert mai 2020. Målestokk 1:4.000. Digitaltrykk fra Sundby Sport.
- Stempling** emiTags og Emit touch-free system. Denne gang leser vi av med minitimer og noterer tider.
- Åpen økt** Økten blir åpen etter treningsløpet til tirsdag kveld 9.juni. Kart henter du på klubbhuset, eller laster ned fra Eventor fra torsdag morgen. Resten av uka henger det bare LOK-klistrelapper (se bilde).
- Løyper** A/B-løype 2,1 km (11 poster)  
C/N-løype 1,7 km (11 poster)
- Terreng** Hovedsakelig asfalt, men stadig innom små parker og skogteiger underveis. Tveteneåsen er kupert og har et krokete veinett som er godt egnet for sprintorientering. Du vil oppleve å løpe «rundt din egen akse» flere ganger. For dette er en kul sprintløype.
- Skovalg** Det anbefales joggesko med gode knotter for godt grep opp noen av brattbakkene.
- Smittevern** Deltakerne bes om å lese seg opp på NOFs [smittevernveiledning](#) fra 20.mai.
- Arrangører** Ida Sofie Hjortland og Per Olav Gulbrandsen

