



Unionsmatchen 2018  
Ringerike O-lag / Buskerud O-krets  
PM Fortrening



Start:	Kl. 16 - 18
Kart:	<b>Kart med løyper deles ut ved parkering.</b> Helgelandsmoen Målestokk 1:10 000 Ekvidistanse 2,5 m Utgitt 2008, enkelte rettelser 2018.
Koordinat (parkering):	60°06'32.6"N 10°13'52.7"E 60.109042, 10.231306
Avstand innkvartering- parkering:	Ca. 10 km
Rutebeskrivelse:	Følg E16 mot Hønefoss/Bergen. Etter passasje av Steinsletta (5 km lang flate), følg skilting vestover mot Ringeriksbadet/Helgelandsmoen. Etter ca 3 km kjør gjennom innkjørsel til Helgelandsmoen næringspark.  Det merkes med o-skjermer ved alle avkjørsler



Avstand P - start/mål:

400 m fra bussparkering  
**Vær oppmerksom på trafikk ved kryssing av veien**

Det merkes med orienteringsskjermer og merkebånd fra parkering til start/mål.



Terrengbeskrivelse

Terrenget er flatt, med lite kupering.  
 Det er generelt god gjennomløpbarhet, der løypene er

	<p>lagt. Utenfor løypetraseene er det visse steder dårligere gjennomløpbarhet, men poster/strekk er forsøkt lagt utenfor de verste områdene.</p> <p>Løypene skal forsøke å avspeile løpsterrenget lørdag og søndag, i den grad det er mulig.</p>
Løyper	<p>Det er 15 poster i terrenget, og det er forslag om tre forskjellige løyper på 5,1 km, 4,0 km og 2,7 km. Det er bare den lengste løypen som er inntegnet på kartet, men det er angitt forslag til avkortning av løypen to forskjellige steder.</p> <p>Forslag er vist på løpskartet og herunder.</p> <p>Lang løype (5,1 km) Postrekkefølge: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16</p> <p>Mellom løype (3,9 km) Postrekkefølge: 1-2-3-4-5-10-11-12-13-14-15-16</p> <p>Kort løype (2,6 km) Postrekkefølge: Post 1-2-11-12-13-14-15-16</p> <p><b>Alle løyper krysser en grusvei noen ganger underveis.</b> <b>Mellom og lang løype krysser i tillegg en asfaltert vei to ganger.</b> <b>Vær oppmerksom på trafikk ved kryssing av begge veiene</b></p>
Poster/tidtaking	<p>På alle poster henger en o-skjerm.</p> <p>Poster henger synlig.</p> <p>Start og mål markeres med o-skjerm.</p> <p>Det brukes ikke tidtaking/EKT på treningsløpet.</p>
Annet	<p>Det er en del flått (festinger) i terrenget, så det er viktig å kontrollere seg selv/hverandre etter gjennomført trening.</p> <p>Husk drikke.</p> <p>Det er IKKE toalett ved parkering/start/mål, men ikke langt fra parkering finnes en svømmehall, Ringeriksbadet, som kan brukes ved nødstilfelle.</p> <p>Det er ikke førstehjelp ved start/mål/parkering.</p>

