

NM treninger 2023

Kristiansand OK, som arrangør av NM uka 2023 ønsker velkommen til relevante NM treninger før NM uka 2023. Vi samarbeider med Birkenes IL, OK Sør og Vindbjart orientering for å tilby gode og relevante treninger før NM.

Vi har seks treninger på fem forskjellige kart fra april og fram til løpene i månedsskiftet august-september. Det er også noen relevante løp på Sørlandet i 2023 som kan være gode forberedelser foran NM uka 2023.

Anbefalte NM relevante o-løp er:

Lørdag 13.mai Vindbjart Orientering <https://eventor.orientering.no/Events/Show/17739>

Lørdag 20.august Birkenes IL <https://eventor.orientering.no/Events/Show/17628>

Aktuelle NM treninger vi tilbyr fra april og fram til NM-uka:

Alle kart er i målestokk 1:10 000 og 5 m ekvidistanse. Kartene er trykt på vanlig papir så vi anbefaler at du gjenbraker egen A4 plastlomme. De fleste kartene er synfart av Vidar G Ydse, synfarer også for årets NM kart. Alle løypene er mulig å korte ned for de som ønsker det. Vi oppfordrer alle til å benytte seg av de parkeringsplasser som er markert på kartet.

NMTrening 1:

Kart Vindbjarts o-kart Naspevarden fra 2004. Kartet er av eldre årgang, men holder jevnt over god kvalitet. Postene er merket med hvite merkebånd

Løypelengde: 6,7 km / Alternativ løype: 5,5 km

Treningsløypa er lagt med tanke på langdistansen, men terrenget er relevant for hele NM-uka. Løypelegger er Hans Gunnar Omdal.

NMTrening 2:

Kart Vindbjarts o-kart Rogeheia fra 2007. Stier og vegetasjon er revidert 2019-2021. Postene er merket med hvite merkebånd

Løypelengde: 4,4 km / Alternativ løype: 3,0 km.

Treningsløypa er lagt med tanke på mellomdistansen, men terrenget er relevant for hele NM-uka. Løypelegger Hans Gunnar Omdal.

NMTrening 3:

Kart Gråmannen-Straisvannet, revidert 2022. (Utsnitt av KOKs kart Vestheiene)

Kartkvaliteten er god. Postene er merket med rød/hvite merkebånd

Løypelengde: 6,2 km / Alternativ løype 4,6 km.

Treningsløypa har preg både av mellom- og langdistanserelevant løypelegging. Løypeleggere Holger Hott og Jack Bjørnsen.

NMTrening 4:

Kart Utsnitt av OK Sørs o-kart Klepp fra 2002, revidert i flere omganger siden da. Postene er markert med o-skjermer.

Løypelengde 9,7 km. Treningsløypa er hentet fra langløypa på OK Sørs nasjonale løp april 2023, Det er mange muligheter til å korte ned løypa.

Terrenget er relevant for alle distanser i NM uka.

Løypelegger er Stein Erik Scheie, OK Sør

NMTrening 5:

Kart Utsnitt av OK Sørs o-kart Klepp fra 2002, revidert i flere omganger siden da. Postene er markert med o-skjermer.

Løypelengde 6,6 km / Alternativ løype: 4,7 km. Mulighet for bonusløype på 1,9 km.

Terrenget er relevant for alle distanser i NM uka.

Løypelegger er Holger Hott

NMTrening 6:

Kart Birkenes ILs o-kart Tverrheia fra 2022. Kartet har en enkel synfaring i forhold til vegetasjon og framkommelighet. Terrenget grenser til sperret område i nordøst. Synfarer Trygve Løland. Postene er markert med røde og hvite merkebånd.

Løypelengde: 5,3 km / Alternativ løype 3,2 km.

Terrenget er relevant for alle distanser i NM uka.

Løypelegger er Steinar Aas, Birkenes IL

For bestilling av treningskart kontakt Fanny Horn Birkeland på epost fannyhorn@hotmail.com eller på telefon 95 27 27 29.

Ved bestilling oppgi navn og adresse, telefon, klubb, antall kart pr trening og ønsket dato for henting / levering. All betaling skjer til Vipps nr 800907.

Kartkostnad kr 50 pr kart. Frakt kommer i tillegg med kr 50.- Ved samlet bestilling på minimum 15 kart sender vi fraktfritt. Vi vil også opprette noen hentepunkter av treningskart for spontane besøk. Her er planen at alle treningskart vil være tilgjengelige i et mindre antall. Mer informasjon om hentesteder kommer.

Velkommen



31.august – 3.september 2023

NM Langdistanse, NM Mellomdistanse og NM stafett

www.nmuka2023.no



AGDER
fylkeskommune



Kristiansand
kommune



Iveland kommune
ET GODT STED Å BO



LÖPLABBET®

TRIMTEX



ForvaltningsPartner



Revisjon Sør

UNIT4

BREKKE  STRAND

Multi
consult



SPAREBANKEN SØR

noname

SKODA
