



## Trening i Ølbergskogen 19.5

**Oppmøte:** Parkeringsplass ved Ølbergskogen (Ølberg Frisbeegolf).  
Start fra kl. 17:30. Postene samles inn fra kl. 19:00.

**Terreng:** Lite kupert lettløpt skogsterrang med områder med undervegetasjon.

**Kart:** Ølbergskogen, utgitt 2011 (Revidert i 2018). Printes i målestokk 1:4000. Kartet er stedvis litt utdatert pga. flittig utvidelse av frisbeegolfanlegget med terrengrydding, drenering, nye frisbeebaner, samt nye stier og noen gamle som gror igjen.

### Løyper:

Løyper	Lengde	Poster	Kutt	Rep. post	Nivå
Lettest	1,7 km	9	x/3 «slynger»	1 stk.	N-C
Middels	3,1 km	23	1,3 km/2,2 km/ 2,6 km/3,1 km	0/2/3/4 stk.	N-C/C/C/C-B
Vanskelig	4,6 km	28		9 stk.	A (ish)
Spesielt interesserte	7,0 km	35		15 stk.	A

Med et totalt antall benyttede postskjermer på <20 er det mye gjenbruk i 'Vanskelig' og 'Spesielt interesserte'. Det kan tidvis være utfordrende å få med seg rekkefølge og neste utløp.

Løype 'Spesielt interesserte' er laget for de som ønsker å få løpt litt lengre mht. Jukola m.m. Det garanteres at de som fullfører denne løypen blir meget godt kjente i Ølbergskogen.

**Annet:** Alle løyper foruten 'Lettest' krysser trafikkert vei. Løypene er her lagt over gangfelt som **obligatorisk** krysningsspunkt. Vis hensyn!

Kun postskjermer – Postflagg som benyttes i 'Lettest' henges høyt for å kompensere for at kartet stedvis kan være litt utdatert/forvirrende.

**Plastlommer:** Hvis du har en A4 plastlomme liggende så ta med (gjenbruk)!

**Løyper:** Thomas Schive

**Påmelding:** Gi gjerne lyd på Spond når invitasjon sendes ut for ca. antall kart.