

## Trenings-samling Sjusjøen 19.-20. juni 2010

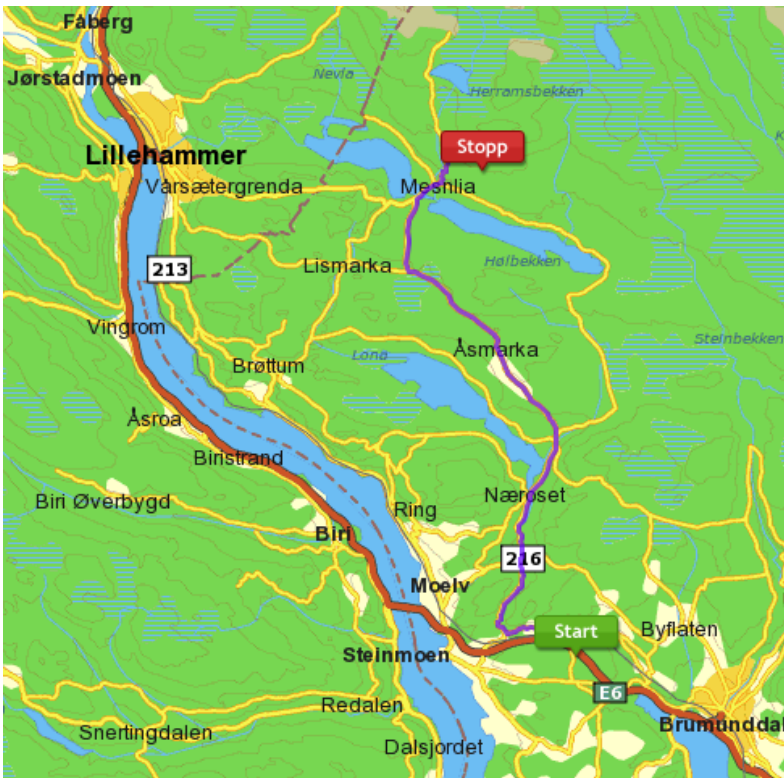
Velkommen til samlingen!

Fra Oslo S er det 180 km å kjøre med bil. Det vil ta om lag 2 timer og 30 minutter å kjøre til Natrudstilen, der vi skal bo.

Flere veger fører fram:

1. Ta av fra E6 på Rudshøgda følg skilting til Sjusjøen via Næroset, Åsmarka og Mesnalia
2. Ta av fra E6 ved Moelv. Følg fv 216 til Mesnali
3. Ta av fra E6 ved Strandtorget, Lillehammer og følg skilting til Sjusjøen.

men første trening er ikke på Natrudstilen!



### Samlingen starter med første treningsøkt kl 11.00

**Kjør direkte til første treningsøkt.** Kartet på side 2 viser hvor treningen skal starte. Fra Mesnali følg Sjusjøveien i ca 6 km til kryss på høyre side med lokalveg til **Rømåssætra**. Kjør denne i vel 2 km til en langstrakt parkeringsplass. Her blir treningsopplegget utlevert og forklart.

Postene er lagt i et utpreget myrterreng. Det er 2 hoved løypevarianter på hhv 4,7 og 3,7 km med 2 under-varianter av hver av hovedvariantene. Alle løypene inneholder en ekstrasløyfe på 900 meter etter målpassering. Sløyfes denne blir løypene tilsvarende kortere. Løypevariantene er gafflet i hverandre. Flere poster ligger tett, og to av postene som er nær hverandre ligger på tilsvarende detalj. Derfor er det viktig å sjekke koder! Den tette postplasseringen skal trene deg på å unngå å bli distraheret av andre løpere.

Terrenget er til dels meget vått! Det er ikke lenge siden snøen er smeltet. Vær derfor forsiktig med hvor du setter foten i de våtteste partiene. Kryssing av en del av bekkene er også krevende. Bruk litt tid på å finne deg et brukbart sted å krysse. Bredden på bekkene varierer mye over korte avstander.

Etter økten kan du gå eller løpe til hyttene på Natrudstilen. Det er ca 2,5 km - se prikkene på kartet på side 2.

### Andre treningsøkt med frammøte kl 17.00 er i gangavstand fra hyttene

Treningen er en to-mannsstaffett med 4 etapper hver på 1,6 km. Det er også her 2 hovedvarianter med 2 undervarianter. Også her kan poster nær hverandre ligge på samme terrengdetalj, så sjekk kodene nøye. Hvert lag bruker kun en brikke og bruker denne som vekslingspinne. Løypene er lagt slik at det ikke skal være nødvendig å krysse de elektriske gjerdene som er satt opp rundt rulleskianlegget. Vær obs på at ledningene er strømførende, hvis du vil krysse disse. Vis også hensyn slik at ledningene eller gjerdet ikke blir skadet. Se også opp for rulleskiløpere.

Vær obs på at noen stier og tråkk ikke framgår av kartet. Det er også en del stein som ikke er vist på kartet.



## Kart over lokalområdet

