

O-tekniske treningsopplegg

Tynset IF o-gruppe

Sommer 2008



TIF o-gruppe tilbyr sommeren 2008 i alt 7 forskjellige treningsopplegg. Oppleggene henger ute fra begynnelsen av juni til midten av august, med unntak av de 2 tilbudene på Ripan som vil være tilgjengelige fra 5. juli. Postene vil bli markert med orange/hvite plastbånd.

Kart kan bestilles hos:

Kjersti Rønning, e-post: kjersti.ronning@fjellnett.no, telefon: 62 48 08 34 / 99 16 56 34

Kart	Karttype	Teknisk moment	Lengste løype forslag	Pris per kart
Ripan (2007) Fra 5. juli	Trykt kart 1:10000 (A3-A2)	Kurve-o / Kompass	8-10km	Kr. 35.-
Ripan Syd (2008) Fra 5. juli	Printet kart 1:10000 (A4) Spesialkart uten sti, grønt og gult	Løyper fra Dølauka		Kr. 20.-
Tylldalen Nord (2006)	Printet kart 1:10000 (A4) Kurvekart (Spesialkart)	Veivalg / Kurve-o	4-5 km	Kr. 20.-
Tylldalen Nord (2006)	Trykt kart 1:10000 (A4)	Veivalg	4-5 km	Kr. 20.-
Tylldalskjølen (2001)	Trykt kart 1:10000 (A4) Svarttjønnå	Postplukk / Kurve-o	5-6 km	Kr. 20.-
Savalen (1999)	Trykt kart 1:15000 (A3)	Skråli-o Relevant for NM 2009	5 km	Kr. 30.-
Savalbotn (2001)	Trykt kart 1:15000 (A3)	Ordinær løype	8 km	Kr. 30.-

Karteksempler:

