

## Treningstilbud i forbindelse med NM-uka 2011.

Raumar Orientering har fram til NM i september flere treningsopplegg ute for de som ønsker å forberede seg best mulig til NM. Alle øktene er lagt i relevant terreng. Kartene som benyttes er forholdsvis nye og av brukbar standard. Det kan forekomme enkelte nye hogstområder som ikke er korrigert inn og noen eldre hogstfelt kan være utydelige eller gjengrodd, men ellers er kurvebilde og detaljering bra. Vi oppfordrer alle som har anledning til å ta seg noen fine treningsøkter.

### Treninger

Nr	Kart	Rev.	Trening	Lengde	Parkering	Periode	Pris
1	Bekkeberget	2008	Lang mellomdistanse	8/5 km	<a href="#">Veståsen skole</a>	15/5-15/9	40,-kr
2	Åsmarka	2010	Lang mellomdistanse	8/5 km	<a href="#">Borgen skole</a>	15/5-15/9	40,-kr
3	Langelandsfjellet	2006	Kort langdistanse	8/5 km	<a href="#">Skogmo skole</a>	15/5-15/9	40,-kr
4	Kulsrudfjellet	2007	Momentøkt	8/5 km	<a href="#">Harasletta</a>	15/5-15/9	40,-kr
5	Gjermenningen	2006	Langdistanse	9/6 km	<a href="#">Kogstadvangen</a>	15/5-15/9	40,-kr
6	Trolsnesfjellet	2006	Mellomdistanse	6/4 km	<a href="#">Ringdalsveien</a>	19/8-28/8	50,-kr*
7	Busterudvangen	2002	Stafettøkt	7/5 km	<a href="#">Ringdalsveien</a>	19/8-28/8	50,-kr*

\*EKT og postskjermer

Postmerking: Trening nr 1-5 er alle poster merket med rød/hvit plastbånd. Ingen merking på startpunkt.

Kartene bestilles hos Aslak Kinneberg, mail: [kinnebe@online.no](mailto:kinnebe@online.no) , tlf : 92820621.

### Overnatting

Vi kan tilby overnatting på Thon Hotel Gardermoen for alle som ønsker å trene til NM. Prisbetingelser og bestillingsrutiner er de samme som under NM-uka. Se <http://o-nm2011.raumar.net>

### NM-forberedende samling 27. - 28. august

Denne helgen vil Akershus og Oslo o-krets ha samling rettet mot NM. Det vil bli lagt opp til to hardøkter med muligheter for tidtaking (EKT-enheter på alle postene). Det blir en mellomdistanse og en stafettøkt. I tillegg vil alle de andre øktene være tilgjengelige. Alle som ønsker en gjennomkjøring før NM er velkommen. Nærmer info kommer senere.