

Tirsdagstrening 2026

På tirsdager fra uke 33, dato 11.aug vil vi reise på o-teknisk trening i NM relevant terreng. Dette vil foregå frem til NM, med mulighet for å fortsette ved interesse. Oppsal og BSK har flere treninger ute med poster i skogen som vi benytter oss av. Det blir påmelding i Spond til hver uke. Meld ifra hvilken løype dere vil ha så de som printer kart får riktig løype.

Oppsettet på økter blir som følgende:

11.08.26 – Langdistanse Bysetermåsan

- Avreise kl 18:00 fra Eika
- Parkering: <https://n9.cl/4mh01>
- Økten blir på Bysetermåsan, som ligger nord/nordøst for NM-terrenget. Det er laget 4 løyper å velge mellom
 - Bysetermåsan 6km – målestokk 1:10000, 5 meter ekvidistanse
 - Bysetermåsan 8km – målestokk 1:11000, 5 meter ekvidistanse
 - Bysetermåsan 9km – målestokk 1:15000, 5 meter ekvidistanse
 - Bysetermåsan 11km – målestokk 1:15000, 5 meter ekvidistanse
 - <https://www.nmuka26-oppsal.com/treningspakker.html>
- Løypene er tilgjengelige i Livelox
- Alle må vipse et lite beløp til arrangøren, står QR kode på kartene

18.08.26 – Mellomdistanse Krokhol

- Avreise kl 18:00 fra Eika
- Økten blir på Krokhol, med parkering ved Krokhol golfbane.
<https://maps.app.goo.gl/orj49bE2Tzj3ZotR7>
- Mellomdistansen vil ha start litt inn i skogen, men er kart over veien til start. Det er to ulike løyper å velge mellom.
 - Krokhol 3,5km – målestokk 1:7500, 5 meter ekvidistanse
 - Krokhol 6km – målestokk 1:7500/10000, 5 meter ekvidistanse
 - <https://eventor.orientering.no/Events/Show/24462>
 - NB: Ikke løp på golfbanen på vei tilbake fra mål!
- Løypene er tilgjengelige i Livelox
- Alle må vipse et lite beløp til arrangøren, står QR kode på kartene

25.08.26 – O-intervaller Krokhol/Rausjøveien

- Avreise kl 18:00 fra Eika
- Økten blir på Krokholkartet, parkering ved Raudsjøveien. Sperret terreng på sørsiden av veien. <https://maps.app.goo.gl/rpqKuiqWP1wfqbE69>
- Økten blir O-intervaller: 4 drag med variert detaljrikdom.
 - <https://eventor.orientering.no/Events/Show/24462>
- Løypene er tilgjengelige i Livelox
- Alle må vipse et lite beløp til arrangøren, står QR kode på kartene

01.09.26 – Mellomdistanse Bjerkeskogen

- Avreise kl 18:00 fra Eika
- Parkering: <https://short-url.cc/1vjcJ>
- Økten blir på Bjerkeskogen med Drivplassen som utgangspunkt for løypene, og ligger sør for NMterrenget. Det er to ganske like løyper med ulik trasse.
 - Bjerkeskogen A 5,4 km – målestokk: 1:10000, 5 meter ekvidistanse
 - Bjerkeskogen B 5,5 km – målestokk: 1:10000, 5 meter ekvidistanse
 - <https://www.nmuka26-oppsal.com/treningspakker.html>
- Løypene er tilgjengelige i Livelox
- Alle må vipse et lite beløp til arrangøren, står QR kode på kartene