

Anbefalt løype klubbrennene 2016



- 0,4 km: 0-5 år født 2011-2016
 - 1,0 km: 6-7 år født 2009-2010
 - 1,2 km: 8-10 år født 2006-2008
 - 2,7 km: 11-12 år født 2004-2005
 - 3,9 km: 13-14 år født 2002-2003
 - 5,4 km: 15-17 år født 1999-2001
 - 8,1 km: Junior/senior
-
- Trenerne for de enkelte treningsgruppene kan selv gi føringer for hvor langt gruppas utøvere skal gå.

Løypebeskrivelser



- **0,4 km:** Over sletta på stadion, sving til høyre mot bikkjeplassen og fortsett opp oppløpet mot mål.
- **1,0 km:** Ut av stadion, ned bakken, under brua, til venstre i første løypekryss. Følg løypa og ta til venstre over brua. Derfra inn på oppløpet til mål.
- **1,2 km:** Ut av stadion, ned bakken, under brua, opp langbakken. Følg løypa og ta til venstre over brua. Derfra inn på oppløpet til mål.
- **2,7 km:** Ut av stadion, ned bakken, under brua, opp langbakken. Ta til høyre ved brua. Gjennom venstresving, opp en liten bakke, følg løypa til høyre inn i skogen. Skapt til venstre i første løypekryss. Også skarpt til venstre i neste løypekryss. Opp bratt bakke og inn på østsiden av stadion. Ned bakken ved enden av stadion, over brua og inn på oppløpet til mål.
- **3,9 km:** Først 2,7 km, gjennom starten, deretter 1,2 km løypa.
- **5,4 km:** 2 x 2,7 km løypa.
- **8,1 km:** 3 x 2,7 km løypa.

Barneløype for de under 6 år



1,0 km



Elevation:

Elevation Gain:	20 m
Elevation Loss:	24 m
Min Elevation:	336 m
Max Elevation:	349 m

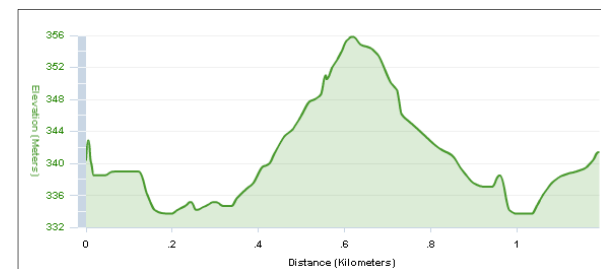


1,2 km



Elevation:

Elevation Gain:	30 m
Elevation Loss:	30 m
Min Elevation:	334 m
Max Elevation:	355 m



2,7 km



Elevation:

Elevation Gain:	54 m
Elevation Loss:	60 m
Min Elevation:	319 m
Max Elevation:	352 m

