

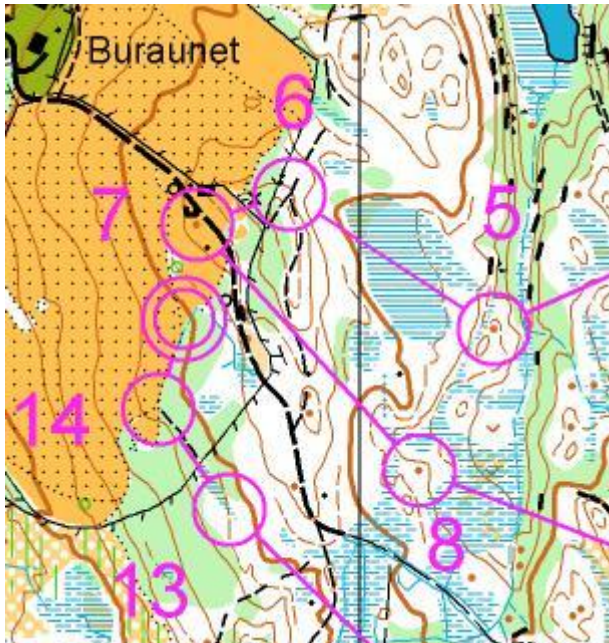
## Oversikt over tilgjengelige treningsøker

Alle poster vil være markert med hvite bånd med kode fra ca 7. mai.

Bestilling av kart gjøres til følgende e-post adresse: [treningskart@nmsprint2010.no](mailto:treningskart@nmsprint2010.no)

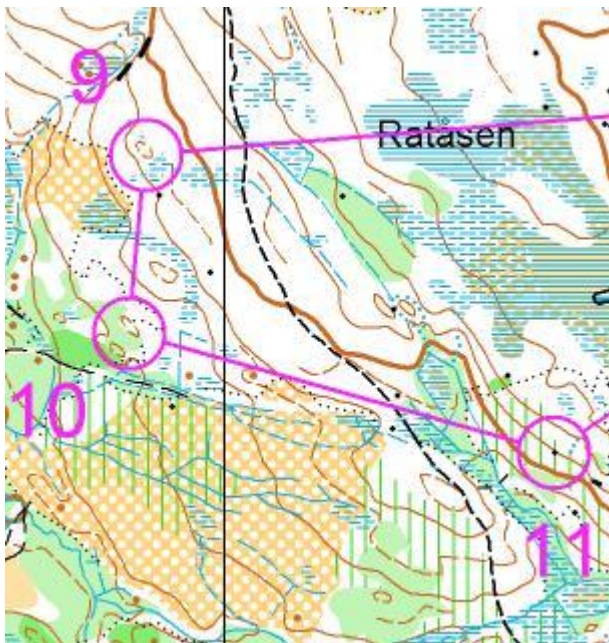
### Buraunet

#### 1. Hovedløpsløypene fra 2006



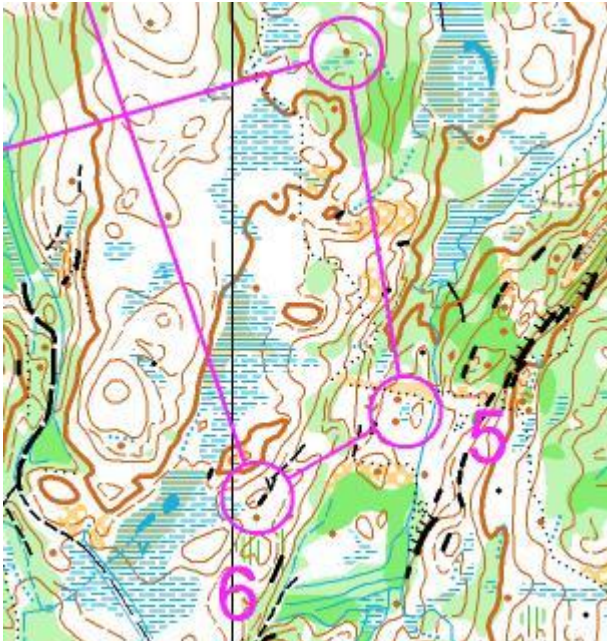
- Alle løypene fra de ordinære klassene D/H 14-16, totalt seks forskjellige løyper
- A og B-nivå, 3,2-5,6 km
- Samme løypelegger som løpene lørdag og søndag

#### 2. Langdistanse



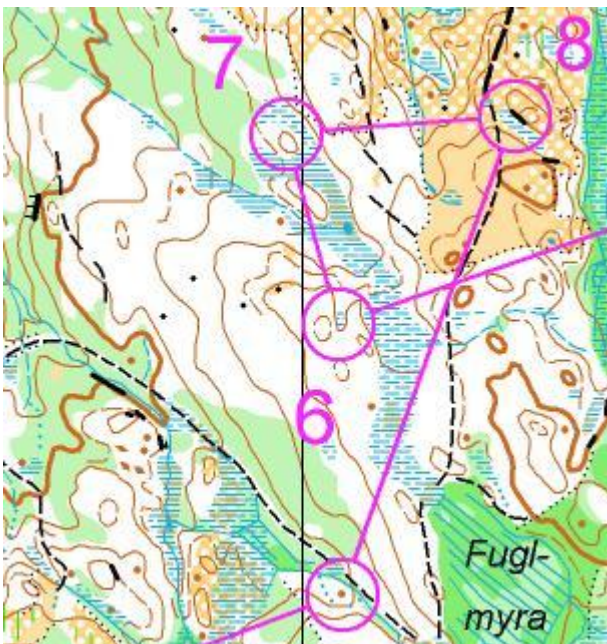
- Langdistanse, veivalg og skråli
- 13,8 km, 21 poster
- 10,5 km, 13 poster

### 3. Mellomdistanse



- 5,3 og 4,2 km

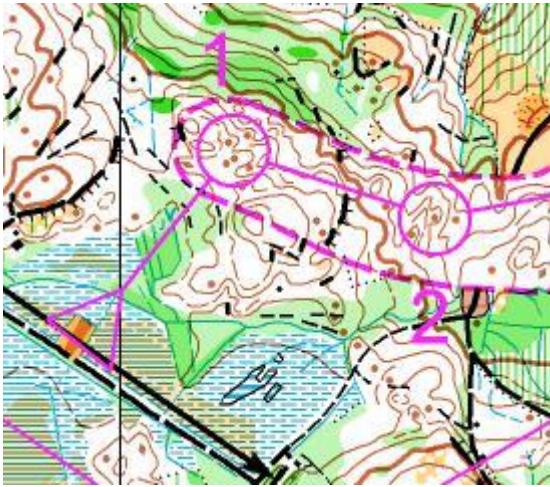
### 4. Fartstillpassning



- Trene på å justere fart etter vanskelighetsgrad.
- Egner seg best for HL-deltagere

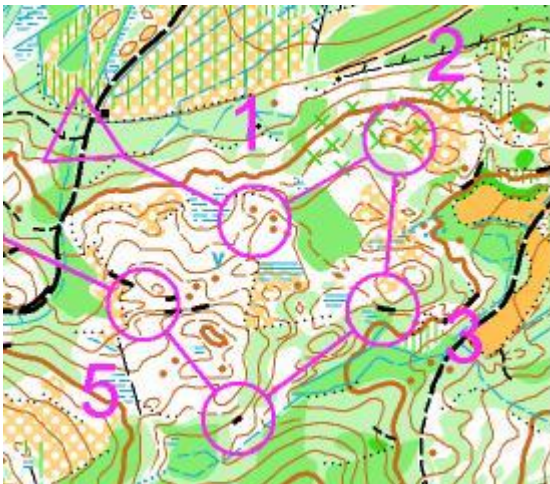
## Banmyra

### 5. Momentøkt



- Kurve og veivalg
- 7,2 og 3,8 km, delvis på kurvekart

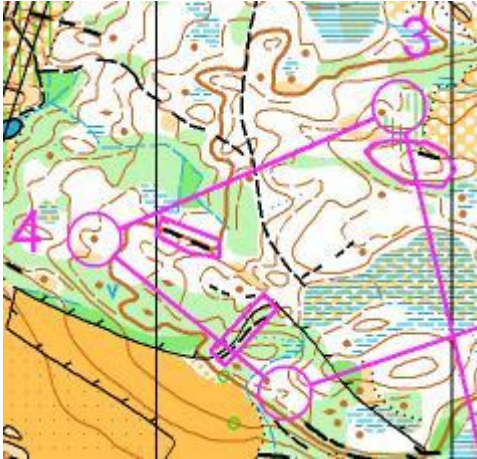
### 6. Postplukk/Mellomdistanse



- 4,2 og 2,5 km
- Retningsforandringer og intensiv orientering

## Elgåsen

### 7. Kompass/forenkling



- 3,6km
- Detaljer for å forenkle på er markert
- Egner seg best for HL-deltagere

### 8. Kompass



- 4,6 og 5,5 km
- Fokus på rettningsløping på korte og litt lengre strekk
- Kartet kan fås uten myrer for mer utfordringer!