



INNBYDELSE VBIL NATT O- TRENING

BOGSTADSKOGEN

UKE 47: 16.-21. NOV 2020

Pga Korona-stutasjonen blir denne ukes onsdags-løp avlyst, men vi tilbyr allikevel tre løyper for natt-trening denne uka. Postene er merket med sylinder-refleks, men ingen EKT eller koder. Start og mål er markert m refleks og en liten plakat. Dette blir et treningsløp uten resultater utover det som blir tilgjengelig på Livelox og usynlig-o. Ytterligere informasjon, linker og kart for utprinting finnes på veritasorientering.com.

- Parkering: P-plasser ved Bogstad badeplass
Adkomst: Bil inn Sørkedalsveien fra Røa. Buss rute 41 fra Røa.
[Lenke til parkering](#)
- Starttid: UKE 47. F.o.m mandag 16/11 kl 17.00 t.o.m lør 21/11 kl 23.59.
- Livelox: Blir tilgjengelig for nedlasting av gps-spor fra 16/11 kl 20:00.
- Usynlig-O: Løypene vil bli tilgjengelige som Usynlig-o
Se www.usynligo.no , søk etter «VBIL Natt Bogstadskogen Uke 47»
- Kart: Bogstadskogen, revidert 2020, ekv. 5m. Nye laserbaserte kurver
Målestokk 1:7500 for Lang og Mellom, 1:5000 for Kort
Ferdigtegnet i A4 format.
- Løyper: Lang 5,1 km med 18 poster – A-nivå
Mellom 3,9 km med 14 poster – A-nivå
Kort 2,8 km med 8 poster – A-nivå
Kart med løyper lastes ned fra veritasorientering.com
- Startkontingent: Frivillig innbetaling av startkontingent kr. 30
på Vipps til 951 42 878 (Sidsel Sandelien)
VBIL-medlemmer og VBIL-arrangører gratis
- Arrangører: Bjørn Sandelien, bsan@live.no Mobil 976 51 298
Sidsel Sandelien, Mobil 951 42 878

Tilbakemeldinger etter treningstur mottas gjerne

God natt-trening!