

# PM

## Momentøkt i Marum – Påsken 2025

- Parkering: Store Bergan skole
- Kart: Marum  
1: 7500, ekv. 5 m
- Start(ene) merket med merkebånd.  
Postene 1-7 har merkebånd  
Små skjermer på resten
- Løypelegger: Knut Ivar
- Løypa er tilgjengelig ut april.
- Løypa er stort sett A-nivå, men kan gjerne tas av løpere på B-nivå som vil ha litt ekstra utfordring.



Momentløypa består av 4 deler.

- Relativt enkel korridor – fin som oppvarming. Løp rolig og kontrollert
- Retning 1 – på tvers av relativt tettvokst område. Du fanges opp av stor sti. Hvor nære posten treffer du?
- Retning 2 – krevende kompass-løping. Her er det lite å gå på hvis du slurver med kursen
- Postplukk. Her er alt av stier og vekstsoner fjernet fra kartet. Fokus på kurvebildet.

**Løp med full kontroll på denne økta.**

**Jobb med flyt i orienteringen:  
Inn og ut av postene, jobb godt med kompasset.**

**! Hvordan forbereder du deg til denne økta for at det skal bli en god økt (Fysisk/mentalt)?**

