

Lygnasætersprinten

2023

Utkast til noter



Tegnforklaring Noter:

5H = Fem Høyre

5V = Fem Venstre

+ = Pluss

- = Minus

/ = Over

Λ = Krøn

↑ = Opp

↓ = Ned

→ = Til (10 – 30m)

i = Ingen avstand

< = Åpner

> = Nyper

HI = Hold Inn

HH = Hold Høyre

HV = Hold Venstre

hlg = Halvlang

L = Lang

! = Varning

Vdl = Veidele (kryss)

][= Bru

TR = Trang

Gupp = (nedsenking i veien)

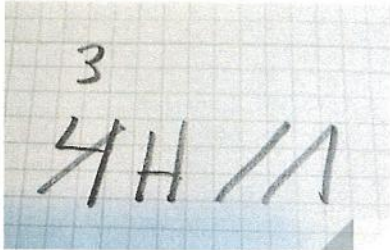
Arrangør fraskriver seg et alt ansvar ved bruk av disse noter. Det er deltagers ansvar å sjekke at notene stemmer. Husk å kontrollere at alle sidene er på plass.

TIPS TIL NOTERETTING

-Skriv notene over på en kladdebok. Det er lettere for kartleser å bruke en kladdebok enn løse ark som er stiftet sammen.

-Bruk blyant når du skriver noter. Da kan du enkelt pusse ut det du har gjort feil tidligere.

-Rett slik som på bildet under når du er på SS, og rett ferdig etterpå. Da beholder du flyten inne på SS under gjennomkjøring, og vi unngår kø.



-Husk å nummerere sidene når du er ferdig. Skulle du være uheldig å rive ut en side vil du da vite hvor den løse siden skal være.

-Rett noter i fred og ro når gjennomkjøringen er ferdig.

-Bruk ting som passer dere. Hva andre gjør er uviktig.

HELLEDALLEN SS 1-2

START ETTER BOM FRA RV 4

(S)

START 80

2v → 30 4H+

80 5v 60 4H

60 5v 60 4H

30 3H 30

$$4V \rightarrow 3H + \rightarrow - \rightarrow \underline{\kappa 4V}$$

$$\underline{30} \quad 2H + \quad 30$$

$$2V + \quad 30 \quad \kappa 4H +$$

$$40 \quad 2V + 2g < 4$$

$$100 \quad 5H - \quad 60$$

$$5V \text{ hlg} \quad 50$$

2H + 7 LITT 100

1H + vdl FERIST 80

5H hlg > - 80 / M ULIG GUPP

5V+ 200 4H+ 300

4V+ hlg > / \ → 4H hlg

120 5V 120 6V-

150 $\kappa 5H$ 30 4V

40 4H 40

6V - 80 $\Lambda \rightarrow$ 4V+

60 / μL i 5H μg 120

5V / Λ 120 4T Λ 30

! 2V+ $\rightarrow \kappa 3H$ 30

$K \quad 4V \quad 60 \quad 4H + \angle / \angle \angle \quad 2H + hlg$

$30 \quad 2V + \quad 50 \quad H.V / \angle$

$150 \quad n \quad 150$

$4H \quad 60 \quad 4V - \quad 60$

$4H + \quad 80 \quad 2H \quad 30$

$2V + hlg \quad 40$

$$\underline{3H+ \rightarrow \kappa 4V+ \rightarrow 2H- i}$$

$$2V \quad 30 \quad 3H+ \quad 80$$

$$\kappa 5H+ \quad i \quad \kappa 5V \quad 50$$

$$3V \quad 30 \quad 4H- \quad 50$$

$$\kappa 3H \quad i \quad 2V \quad 60 \quad 4V \quad 30$$

$$2H- \quad hlg > \text{LITT} \quad \rightarrow \quad 2V+$$

60 MÅL 4V+ 80

5V 80 5V →

5H 30

HERBEDALEN

SS 3-4

FRA HURDAL-SVEIEN

⑤ 6H : 5V+ ; 5H - 80

5H 100 4H - ! 60

2H 30 1V+hlg <

30 5H 60

2H- → 3V+ 60

3V+ → 3H 60

$\kappa 4H+ \rightarrow \kappa 6V \quad 80$

$3V \quad 30 \quad 2H \quad ; \quad 2V \text{ hlg}$

$\rightarrow \kappa 4H+ \rightarrow 3V \quad 30$

$3H - \text{hlg} \quad ! \quad 30 \quad 2V$

$60 \quad 4v \quad 60$

$4H - \quad 60 \quad 4v + \quad 150$

n 150 !! SPRETT 50

2H + 30 3V > - / JL < 5 ->

50 k 5H 30

4V + 30 3H - 50

6H / A 120

5H / A 120

Copyright Martin Meadows

5V hlg $> 4+1 \text{ JL } 50$

5H- 80 64-40

3V+ 40 4H \rightarrow 6V-

150 5H 120 5H-

120 LT Λ \rightarrow 4V hlg \rightarrow

4H+ hlg 150

4v + 150

5H + hlg MULIG GUPP 80

5V - Lg 80 FERIST 1V + JH

100 2V + 80

5H + Lg > 5 30

5v + 100

Copyright Martin Meadows

5H > 4 > 3 - 40

κ 4V 30 3H - 30

2V 30 κ 4H → 2V + hlg

30 κ 4H - → 5V > 3 30

3V+ 50 5H 40

4V - 30 5H / MÄL 60

$3v+$

30

 $2H+$ $2v+$

FERIST.