

# Lygnasætersprinten

2023

2024

## 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)

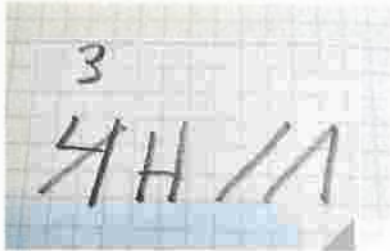
**Arrangør fraskriver seg et alt ansvar ved bruk av disse noter. Det er deltagers ansvar å sjekke at notene stemmer. Husk å kontrollere at alle sidene er på plass.**

## 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.

SS 1+2

HELGEDALEN

STAR VDL<sup>V</sup>RV4

---

30

3H

100

4V > 3

→

4,1H+

50

5V-1A

30

4H 40 5V-

80 4H < > 3 →

4V → 4H > 3-

i < 4V 30

2H 30

3V- → 4H+

30 3V < 4g 150

4H+ 40 5V- < g

80 2H 120

2H - v d / 4 / FERIST 80

5H > 4+ 50 / GUPP

5V + hlg 200

4H 250 4V -> 3M

→ 4H hlg < M

150

27 A → 5V-

180 5V 200

x 4H → 4V-

40 4H →

6V 80



$\Lambda \rightarrow 5V-$

80 /  $\square \square$

5H4g

150

5V- $\Lambda$

150

$\Lambda$

!

50

3V-

$\rightarrow$

4H

$\rightarrow$

\* 4V+ 40

5H- </IE> 3-h/g

30 3V </SPRETT

200 A 200

! IKKE KUTT 4H 60

4V

60

4H

80

2H

→

3V-4g

30

κ 4H +

→

κ 5V

→

2H + hlg

→

2V

30

$$\kappa 4H + 100 \kappa 5H$$

$$\rightarrow \kappa 5V \quad 60$$

$$4V \rightarrow 4H -$$

$$80 \kappa 3H - \rightarrow$$

$$2V + 80$$

\* 4V      30      3Hz-2-

→ 3V      60/MA<sup>2</sup>

5V -      100

! MÅL ER IKKE SKRIVET INN

3/1

SS 3-4

HELGEDAGEN

START  $\sqrt{}$  MURDALSVEGEN

---

30 3H →

2V hlg → k 5H

80 2H →

k 4V+ 60

4V - → κ 4H

50 κ 5H →

κ 6V 30 A 30

4V - 30 2H

→ 2V = 6/9 ←

$n 5H \rightarrow n 4V$

30 3H  $\rightarrow$  hlg 30

3V- 60 4V+

60 4H+ 80

5V- vdl 200



1 200! 6H/SPRETT

60 3H > 2+ 30

3V 4g / 3L < 4+

50 \* 4H 30

4V 30 3H < / A

150

5H-1A

120

5V-4g! / / L 80

IKKÄ KUTTI 4H+ 100 / A

5H

40

4V-

50

4H →  $\times 5V$

200      5H      180

5H - 150      1 →

4V → 4H hlg <

250

4V → bom 200

5H 50 ! GUPP

→ 4V + 4g 80

! FERIST → 2V - vdl

120

3V- 80 5H<sub>2</sub>g

→ 5V h/g

100 5H > 4 > 3

→ ← 4V →

3H h/g 30

3V → 4H

→ 4V-h/s →

5H

50

3V+

40 4V+

80

5H -

40

3/10

4V +

40

5H +

60

4V

→

3H

100