

# VELKOMMEN

til

## Lørdagstræning i Ustrup den 27. juni 2015

Ustrup skov er lille (ca. 1 km lang og 250 meter bred) og derfor tegnet i størrelsesforholdet 1:5000 (1 cm = 50 meter). Banerne går på kryds og tværs af skoven med mange poster, så hold godt øje med postnumrene. Grundet skovens størrelse er banerne kortere end normalt – og vi opfordrer derfor til at løbe flere baner, hvis fysikken tillader det. Skoven byder på gode bakker, så der skal nok komme sved på panden uanset valg.

<b>Bane 1:</b>	Svær – lang	4,9 km – 24 poster (kombinér evt. bane 1+2 eller 1+3)
<b>Bane 2:</b>	Svær – mellemlang	4,2 km – 24 poster
<b>Bane 3:</b>	Svær – kort	3,6 km – 17 poster
<b>Bane 4:</b>	Mellemsvær	3,2 km – 19 poster
<b>Bane 5:</b>	Let	2,5 km – 17 poster
<b>Bane 6:</b>	Begynder	1,7 km – 13 poster (evt. to runder hver sin vej)

.....

Startafgift:

Gratis for klubbens medlemmer. For øvrige deltagere gælder følgende priser:

Medlemmer af klubber under DOF:	Øvrige løbere:
10 kr. for løbere til og med 24 år.	20 kr. for løbere til og med 24 år.
20 kr. for løbere fra 25 år og opefter.	40 kr. for løbere fra 25 år og opefter.

## GOD TUR I SKOVEN

Starttid mellem kl. 12.30 og 14.00. Poster indsamles fra kl. 15.00.

.....

Med venlig hilsen

*Thomas Kokholm og Anne Boye-Møller*