

# LØRDAGSLØB I SKABLUND

den 20. MAJ 2017

Afmærkning: Haldrupvej/Oddervej (451) - Sandbjergvej

Mødested: Skablundvej, midt i skoven

Parkering: På/ved Skablundvej. Sørg for at der er plads til den øvrige trafik.

Start fra kl 12:30-14:00 (postindsamling starter kl 15:30)

Forbudt område: Markeret på kort med lodret skravering i bane-påtrykningsfarve eller sort.

Dagens baner:

Begynder	Grøn	2,0 km
Let	Hvid	3,3 "
Mellemsvær	Gul	3,7 "
Lang		4,9 "
A		2,1 "
B	Blå	1,8 "
C		1,7 "

Super-lørdag:

Tema er strækplanlægning

Inden fraløb skal du have en konkret plan for strækket. Se hele strækket igennem for at se hindringerne og hvordan de kan håndteres.

På banerne A, B og C er der tilføjet en labyrint med røde streger. Prøv at brug dem som ekstra hindringer der ikke kan passeres.

Kort for banerne A, B, C og Lang ligger ved start. Du vælger selv hvilke bane (baner) du vil løbe, tager et kort fra kassen og ligger det tilbage efter turen (så det er klar til efterfølgende løbere).

Efter mål kan du få aflæst stræktider. Alternativ kan du blot løbe videre på efterfølgende baner – og kun få den samlede tid (der står en 'almindelig' post ved start, som kan bruges som mellemtid (start) for den næste bane). Husk kun at stemple mål-posten når du ønsker stræktider.

God tur!

/ RiMiNiLa