

Velkommen til Juleløb og Langdistance i Bjerre Skov!

Lørdag d. 21. december bydes der velkommen til lørdagsløb i Bjerre Skov. Traditionen tro afholdes der foruden den regulære træning også et fidusløb i anledning af julen.

Som sædvanlig er der seks forskellige baner med fire forskellige sværhedsgrader. Den længste bane udgør dog en ekstraordinær udfordring til den ambitiøse løber. Med en længde på lidt over 9 km og stræk, der bærer præg af langdistancedisciplinen, vil der være rig mulighed for at strække benene og vride hjernen på de lange vejvalg.

Bane 1: 9,2 km, 23 poster, svær

Bane 2: 5,8 km, 14 poster, svær

Bane 3: 4,0 km, 13 poster, svær

Bane 4: 4,6 km, 14 poster, mellemsvær

Bane 5: 3,2 km, 12 poster, let

Bane 6: 2,0 km, 13 poster, begynder

Starten vil være åben mellem 12:30 og 14:00, og postindsamlingen begynder kl. 15:00.

Til fidusløbet lægges der op til at løbe i hold på to personer. Fidusløbet vil kræve mere end blot de konventionelle orienteringsevner, så det er ikke nok at være en stærk løber, hvis man vil sikre sig en god placering. Til indsamling af fine genstande undervejs anbefales det, at hvert hold medbringer en pose med en kapacitet på minimum 7,3 liter. Desuden kræver den afsluttende fase varm påklædning, da det her vil være begrænset med løb, medmindre nervøsiteten forhindrer én i at sidde stille. Deltagerne kan med fordel medbringe tidsmålingsudstyr med minutpræcision, såsom et velafmålt timeglas. Derudover kan der opstå situationer, hvor en skarp fyldepen eller tilsvarende skriveudstyr vil være til gavn. Nærmere instrukser følger, når klokken slår femogfyrre minutter over middag.

Efter løbet sørger Susanne Svendsen endnu en gang for, at der er æbleskiver og gløgg eller saftevand til alle.

Hvad end I stiller op til fidusløbet eller den regulære træning, ser vi frem til at se jer i skoven.

Som altid holder vi dette løb med udgangspunkt i hytten på Bjerre Skovvej 4, Juelsminde.

Frank Krog Jensen & Thomas Emil Jensen