



Generel instruktion

Selvbetjenings O-løb

Det er vigtigt at holde formen vedlige, men vanskeligt, når stort set al organiseret motion og idræt er aflyst med baggrund i Corona smittefaren. En individuel løbetur i det fri er dog en ganske sikker træningsform og vi vil gerne gøre løbeturen attraktiv med et tilbud om selvbetjenings O-løb efter følgende koncept:

- Der tilbydes 4-6 baner af forskellig længde og sværhedsgrad.
- Løbene er uden tidtagning – posterne markeres kun med skærme.
- Banerne er typisk åbne fra morgen til aften på løbsdagen. Mere præcise tidspunkter vil fremgå af instruktionen på det enkelte løb.
- Trykte kort ligger i kasser ved startstedet eller kan hentes i PDF-format på klubbens hjemmeside.
- Prisen for deltagelse er 20 Kr. for voksne og 10 Kr. for børn. Bedes indbetalt på klubbens MobilePay nr. 34505

Tag de nødvendige forholdsregler i forhold til Corona-smittefaren:

- Undgå kontakt med andre end personer fra egen husstand, både før, under og efter løbet.
- Undlad samkørsel med andre familier til løbet.
- Berør kun det kort du skal bruge og giv det ikke til andre. Anvend helst håndsprit inden du tager kortet.
- Undgå kødannelse ved start og mål.
- Udnyt hele løbets åbningstid, så ikke alle kommer midt på dagen.
- Husk at virus primært smitter gennem væske. Når vi løber bliver vejtrækningen forceret og der er risiko for, at vi ved passage af andre løbere, kommer til at indånde hinandens udåndingsluft. Vi foreslår derfor, at der i skoven holdes en generel afstand på ca. 5 meter.
- Generelt skal I tænke jeg godt om og følge myndighedernes anbefalinger, så vi kan gennemføre disse løb til glæde for så mange som muligt.

Vi håber at I vil tage godt imod denne mulighed for at komme i skoven med et O-kort i hånden.

Ungdomsudvalget og Træningsudvalget
Horsens Orienteringsklub
18/4-2020

