

Instruktion til træningsløb den 22. august 2020

Der er 6 baner at vælge imellem.

Bane 1 - svær lang på 9,1 km, 22 poster, 1:10000.

Bane 2 – svær mellem på 5,7 km, 16 poster, 1:10000.

Bane 3 – svær kort på 3,1 km, 14 poster, 1:7500.

Bane 4 – mellemsvær på 4,5 km, 10 poster 1:10000.

Bane 5 – let på 3,5 km, 11 poster, 1:10000.

Bane 6 – begynder på 1,9 km, 9 poster, 1:7500. Stræk 2 – 3 er snitzlet.

Kortet er fra 2018, men efter rekognosceret 2020 (ved postkontrol). Der kan dog være enkelte områder med fældet skov og kørespor, der ikke er tegnet med på kortet.



Der må gerne kantløbes på den gule mark.

Klubbens procedure angående minimering af corona smitte følges. Derfor:

- Der vil ikke være telt til omklædning, men arrangørerne kan rejse telt til tidtagningen.
- **Der kan ikke betales med kontanter, kun Mobilepay eller bankoverførsel.**
- Der er SI-tidtagning. Enhederne i skoven afsprittes ved udsætning. Egen SI-brik eller lånebrik afsprittes før start. Der vil være sprit til rådighed ved tidtagningen og ved start.
- Løbsarrangøren udfylder de farvede flyers med løberens navn.
- Der er trykte kort ved start. Man berører kun kortet man skal bruge og overdrager det ikke til andre.
- Der er ikke løse postdefinitioner
- De små farvede flyers med resultaterne ophænges på snor, som vi kender det fra tidligere.
- Det tilstræbes at løbene skal være tilgængelige på O-track.
- Det henstilles til deltagerne, at man før, under og efter løbet holder afstand til andre løbere. Det gælder ikke mindst ved snoren med resultaterne.
- Der vil ikke være salg af øl/vand/kage.
- Sidst, men ikke mindst, så henstilles det til alle involverede, at man til alle tider følger sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Der er start mellem kl 12:30 og 14. Posterne samles ind fra kl 15.

Rigtig god tur i skoven.

Laura, Mikkel, Elin, Troels og Rikke

Nyt startsted, så alle banerne går i den kuperede østlige del af skoven.

GPS koordinater: 55.886850, 9.359707

Afmærkning fra Kollemorten. Herfra kun 2,4 km til stævnepladsen.

