

Instruktion til lørdagens træningsløb i Åbjergskoven lørdag den 19.02.2022

Der vil være de sædvanlige 6 baner i forskellige sværhedsgrad og længde.

Hvis ellers stormen Nora får pustet af, så venter der jer en dejlig tur rundt på banen.

Vær dog obs på, at der nok vil være lidt flere nedfaldne grene mange steder.

Bane 1	Svær lang	8 km	23 poster
Bane 2	Svær mellem	6 km	19 poster
Bane 3	Svær kort	3,5 km	13 poster
Bane 4	Mellemsvær	4,3 km	14 poster
Bane 5	Let	2,9 km	13 poster
Bane 6	Begynder	2,1 km	14 poster

Vel mødt!

Per Mønster Jørgensen

