

Velkommen til træningsløb lørdag den 14. januar 2023

Vi har lavet 6 forskellige baner, du kan vælge mellem, det er:

Bane 1 – svær-lang på: 8,9 km. (Hvidt kort)

Bane 2 – svær-mellem på: 6,5 km. (Gult kort)

Bane 3 – svær-kort på: 3,8 km. (Grønt kort)

Bane 4 - mellemsvær på: 4,3 km. (Rødt kort)

Bane 5 - let på: 3,6 km. (Blåt kort)

Bane 6 - begynder på: 2,6 km. (Gråt kort)



BEMÆRK:

Alle baner har samme sidstepost, og derfor har vi valgt at snitzle (afmærke) fra sidsteposten til mål. På strækket skal man passere en vej, så PAS PÅ JER SELV, når i løber over.

Sådan kommer du i gang med at løbe:

Først skal du vælge en bane, og skrive navn på et kort i den rigtige farve.

Betal i kassen eller med Mobilepay, det koster: 10 kr. for børn og 20 kr. for voksne.

Så skal du skrive dig ind, ved at give dit kort til indskrivningspersonalet.

Du kan låne en brik, hvis du ikke har en i forvejen.

Før start skal du huske at gøre brikken klar ved at putte den i clearings-enheden og testenheden som er sat op ude ved start. Så, er du klar til at løbe.

Tiden starter når du putter brikken i startenheden.

Fra sidste-posten (Nr. 100) til mål skal du følge den snitzlede rute. Når du har stemplet mål, skal du gå hen til det sted, hvor du skrev sig ind, der får du din tid og afleverer din brik, hvis det er en lånt brik. Så er du færdig!

Nu kan du evt. købe en vaffel, en bolle, en muffin, en sodavand, en øl, en kop kakao eller kaffe. Priserne kan ses på skilte rundt omkring.

God tur i skoven.

Eigil, Birgitte, Troels, Anne, Eskild og Astrid.