

Instruktion til nattræningsløb i Åbjergskoven tirsdag 5/11 2024

Der er følgende banetilbud:

2 sløjfer begynder	Bane A1: 1,2 km 10 poster og A2: 1,3 KM 12 poster, 1:7500
Let bane	Bane B: 2,9 km 19 poster, 1:10000
Mellemsvær bane	Bane C: 4,1 km 18 poster, 1:10000
Kort svær bane	Bane D: 3,3 km 14 poster, 1:7500
Lang svær bane	Bane E: 6,1 km 23 poster, 1:10000

Der vil være SportIdent-tidtagning, men der bliver ikke udarbejdet resultatliste. Stræktiderne er til eget brug. Der vil være poststativ med SportIdent-enhed med kontrolnr. og refleks. Vi træner posttagning/stempling og at holde fokus banen rundt. Alle kan låne en Sportidentbrik. Husk registrering ved vært.

Start mellem kl. 17.15 og 1800.

Medbring definitionsholder og benyt jer af de løse definitioner med henblik på at træne til konkurrence. De løse postbeskrivelser kun hvis du har en holder.

Efter registrering og opvarmning går du til start via den afmærkede rute. Ved start vil banerne være anbragt i hver sin kasse med bagsiden op. Der vil være vejledere ved start. Det bør tilstræbes, at der bliver mindst 1 minuts interval mellem løbere på samme bane. Der vil ikke være startur.

Alle baner skal passere asfaltveje mindst 2 gange. Se jer for. Ved målgangen tæt på klubhuset vil Britta agere passagevagt. Ved passage af Åbjerg skovvej længere mod øst, vil man på Begynder A2 og Let bane efter passage skulle følge en med reflekser afmærket rute til næste kontrol nås. Afmærkningen er vist på postbeskrivelsen.

Ved passage af Schüttesvej skal gangtunnellen benyttes. Her vil være en kontrol, som skal stemples 2 gange. Undlad at betræde skråningerne ved passage. Vand, som afgrænses af sort streg må ikke passeres. Den sorte streg betyder forbudt område ved både vandløb, sø og impassabel mose.

Hvis du løber flere baner, skal du huske at lægge det brugte kort i den rigtige kasse.

Målgang: Husk at blive registreret ved ungdomsværten / undertegnede, lige efter du har afsluttet dit løb.

God tur! Alle er velkomne.

Venlig hilsen Hans Jørgen Vad