

Åbent hus løb 18. januar 2025

Velkommen til træningsløb i Åbjergskoven/Bygholm Bakker lørdag d. 18 januar 2025.

Der er ca. 500 meter til start, det er afmærket med hvid/blå snitzling.

Du kan starte mellem kl. 12.30 og 14.00. Posterne indsamles fra klokken 15.00.

Du kan vælge mellem følgende baner:

Bane 1 - Svær Lang:	8,4 Km	(Hvidt kort)
Bane 2 - Svær Mellem:	6,2 Km	(Gult kort)
Bane 3 - Svær Kort:	3,2 Km	(Grønt kort)
Bane 4 - Mellemsvær:	4,0 Km	(Rødt kort)
Bane 5 - Let:	3,5 Km	(Blåt kort)
Bane 5 - Begynder:	2,4 Km	(Gråt kort)

Pris for deltagelse: Kr. 20,- for voksne og Kr. 10,- for børn.

Betal gerne på **MobilePay 34505**, ellers kan du betale kontant i kassen.

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

Der er tidtagning med SI-udstyr og der er mulighed for at låne en SI-brik, hvis du ikke selv har.

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

Tiden starter når du putter brikken i startenheden.

Tracker du dit løb på GPS-ur, kan du efter løbet uploade tracket på o-track.dk og sammenligne med andre på samme bane.

Alle baner skal krydse en vej, så vær opmærksom følg færdselsreglerne.

Husk at melde dig til arrangøren efter løbet, uanset om du har gennemført eller ej, så sikrer vi at alle er kommet hjem igen.

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, Troels og Astrid Nielsen