

INSTRUKTION

Velkommen til træningsløb i Lystrup Skov lørdag 5. april 2025

Der er afmærkning med hvid/orange skærm fra rundkørslen i Ølsted (Hovedvejen, rute 170) mod Nederholmsvej og herfra med skærme og/eller pile frem til mødestedet ganske tæt ved Lystrupvej 10, 8781 Stenderup. Der skal kantparkeres langs den sydlige side af Lystrupvej.

Pga. DM ultralang er dagens træningsløb af typen "Light", hvilket betyder, at vi blot har en enkelt svær bane på programmet. Til gengæld foregår det hele i en skov som for mange vil være helt ny. Det er mange år siden Horsens OK sidst har haft løb i Lystrup, men nu er kortet blevet nytegnet af Michael Straube og den lille skov passer fint til et light-løb.

Der kan startes mellem kl. 12.30 og 14.00. Posterne indsamles fra klokken 15.00.

Vælg mellem følgende 6 baner:

Svær kort:	4,0 Km	21 poster	
Mellemsvær:	3,3 Km	18 poster	
Let:	2,6 Km	15 poster	
Begynder:	1,4 Km	10 poster	Delvis snitzling til post 1 og 3

Bemærk at alle baner løbes på kort i målestok 1:5000, hvilket betyder, at 1 cm på kortet svarer til 50 meter i skoven i Lystrup.

Pris for deltagelse: Kr. 20,- for voksne og Kr. 10,- for børn, dog dobbelt pris for løbere der ikke er medlemmer af en orienteringsklub. Betal gerne på MobilePay 34505

Vores skovtilladelse er udelukkende gældende for orienteringsløb og deltagerne må derfor ikke medtage hunde under løbet.

Der er tidtagning med SI-udstyr og der er mulighed for at låne en SI-brik, hvis du ikke har selv. Tracker du dit løb på GPS-ur, kan du efter løbet uploade tracket på o-track.dk og sammenligne dig med andre på samme bane.

Husk at melde dig til arrangøren efter løbet, uanset om du har gennemført eller ej, så vi er sikre på, at alle er kommet tilbage fra løb.

Rigtig god fornøjelse.

Lars Sørensen, Tommy Jakobsen og Michael Jensen

