

INSTRUKTION

light

Velkommen til træningsløb i (Lille) Rold Skov lørdag 3. maj 2025

Der er afmærkning med hvid/orange skærm fra krydset Bollervej (landevej 459) / Thyrasmindevej. Der skal kantparkeres langs den vestlige side af Thyrasmindevej.

Pga. Gudenådysten søndag er dagens træningsløb af typen "Light", hvilket betyder, at vi blot har en enkelt svær bane på programmet.

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

Vælg mellem følgende 6 baner:

Svær kort:	3,6 Km	18 poster	
Mellemsvær:	4,2 Km	16 poster	
Let:	3,0 Km	16 poster	
Begynder:	2,2 Km	13 poster	Delvis snitzling ml. post 4 og 5

Det er en oplagt mulighed for nye o-løbere til at prøve lørdagstræningsløb. Spørg endelig – vi hjælper dig gerne i gang! Alle er velkomne.

Alle baner løbes på kort i målestok 1:7500

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.

Line Rønslev, Elise & Stefan Keller

Og ikke mindst vores utrættelige mentor Karen Sieg 😊

