



INSTRUKTION

”Corona” selvtræning - OK Gorm

Selvtræning 28/4 til 5/5 i tidsrummet kl. 10 til kl. 19.

Løbsområde: Gyttegård Plantage

Mødested/Parkering: P-plads på Billundvej mellem Hejnsvig og Billund.
GPS Koordinater 55.715285, 9.048225.

Kortet: Gyttegård Plantage 1:7.500 og 1:10.000
Selvprint af kort fra Gorms hjemmeside/facebook/mail.

Afstande: Parkering, start og mål er indenfor 500 meter.

Baner:

Let	3,9 km - 1:7.500
Mellemsvær	4,0 km - 1:7.500
Svær Ekstra kort	3,1 km - 1:7.500
Svær – kort	4,2 km - 1:7.500
Svær – mellem	5,7 km - 1:10.000
Svær – Lang	7,4 km - 1:10.000

Kontrol/tidtagning: Der er kun o-skærme i skoven.

Kort/terræn: Kortet er fuldt rekognosceret i 2012 med rettelser flere gange siden og senest i april 2020. Der kan være MTB spor, som ikke er med på kortet. Desuden kan bevoksningen nogle steder være tættere end markeret på kortet og omvendt. Generelt god gennemløbelighed. Dyrene i indhegningen er fredelige, men tag hensyn.

Banelægger: Pernille Buch (OK Gorm) – telefon: 31 31 18 47

Banekontrol: Poul Erik Buch (OK Gorm)

Bemærk:

Træningen er åben for alle. Træningen arrangeres i henhold til DOF's vejledning for individuel træning i Corona-perioden. Det er deltageres pligt at sætte sig ind i disse regler, som bl.a. ligger på DOF's hjemmeside. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og

efter løbet og forbuddet mod at samles i større grupper.

Det er gratis for medlemmer af OK Gorm. Løbere fra andre klubber betaler 20 kr. som går ubeskåret til Dansk Orienteringsforbund.

Mobilepay: 26 90 30.

RIGTIG GOD TUR 😊