

OK Gorm inviterer til julecorona-selvtræning i Frederikshåb Syd / Randbøl Hede. Kun selvprint. Der er ingen kort derude.

Parkering: [Randbølhede Rasteplads.](#)

Afstande: P til start ca. 500 meter. Mål tæt ved P-plads.

Løbstid: Der kan løbes fra lørdag d. 26/12 til fredag d. 1/1. Der må kun løbes i de lyse timer.

Poster: Udelukkende skærme som postmarkering, og de er uden nummerering.

Baneoversigt:

Begynder/Let	3,0 km.	1:10.000 + 1:7.500
Mellemsvær:	4,1 km.	1:10.000 + 1:7.500
Svær Kort A:	3,3 km.	1:10.000 + 1:7.500
Svær Kort B:	3,7 km.	1:10.000 + 1:7.500
Svær Mellem A:	4,6 km.	1:10.000 + 1:7.500
Svær Mellem B:	4,5 km.	1:10.000 + 1:7.500
Svær Lang:	6,5 km.	1:10.000
Gnal Rævs:	6,5 km.	1:10.000

Svær Mellem og Svær Kort er i to udgaver, så man kan vælge om man vil løbe mest skov eller mest hede (eller løbe to gange 😊).

Bemærk at der er ret vådt på stykket, når der krydses fra skoven og ud på heden. Det kan ikke undgås at få våde fødder!

Løbet lægges på O-track, og der opfordres til at man uploader sit løb.

BEMÆRK: 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. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles i større grupper end 10 personer. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobile pay 269030. God fornøjelse.