

Instruktion

Instruktion til træningsløb i Riis Bakker lørdag den 6. februar og søndag den 7. februar 2021.



- Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle.
- Løbsområde:** Riis Bakker
- Mødested/Parkering:** Riis Feriepark – Østerhovedvej 43, 7323 Give.
Der må kun parkeres på Gæsteparkering ved Riis Camping. Se markering på o-kortet (markeret med blå "P"). P-pladsen er ikke ret stor, men der må også parkeres på græsset.
- Kortet:** Riis Bakker 1:7.500, ækvidistance 2,5m.
Selvprint af kort fra Gorm's hjemmeside.
Postbeskrivelser er trykt på kortet, men findes også som PDF på hjemmesiden. Bemærk: fra post 2-3 på beg/let skal man følge en afmærket rute.
- Terrænbeskrivelse:** Blandingskov med let kupering flere steder. Der må løbes i alle indhegninger, der ikke er skraveret. Der må også løbes på campingpladsens område, men kryds ikke hegn/hække.
- Afstande:** Parkering, start og mål er indenfor 400 meter.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Beg./Let	2,5 km	13
Mellemsvær	3,9 km	16
Svær ekstra kort	2,7 km	11
Svær kort	4,3 km	17
Svær mellem lang	5,5 km	20
Svær lang	6,6 km	22

- Børnebaner:** Der er ingen børnebane udover begynder/let banen.
- Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme. **Hver post er forsynet med et lille kontrolnummer.** Der er ingen tidtagning udover hvad man selv gør. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

Start: Start fra lørdag d. 6/2 kl. 10 til søndag d. 7/2 kl. 14.30. Postindsamling starter søndag eftermiddag kl. 15.30.

Banelægger: Pernille Buch 31 31 18 47 – meddel gerne hvis poster er fjernet.

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 5 personer. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobilepay 269030. God fornøjelse.