



INSTRUKTION

”Corona selvtræning” - OK Gorm

Selvtræning 19/4 til 26/4 i tidsrummet kl. 10 til kl. 19.

Løbsområde: Hastrup Plantage

Mødested/Parkering: Kjærvej 1 – 7323 Give.

Kortet: Hastrup Plantage 1:10.000
Selvprint af kort fra Gorms hjemmeside/facebook

Afstande: Parkering, start og mål indenfor 200 meter.

Baner:

Begynder	2,5 km
Let	3,5 km
Mellemsvær	4,5 km
Svær – kort	3,4 km
Svær – mellem	5,5 km
Svær – Lang	6,9 km

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

Banelægger: Claus Lyngby OK Gorm – telefon: 25 13 93 23

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.

Mobilepay: 11 05 01.

RIGTIG GOD TUR 😊