



INSTRUKTION

”Corona” selvtræning - OK Gorm

Selvtræning 18/5 til 24/5 i tidsrummet kl. 10 til kl. 19.

Løbsområde: Engelsholm Skov.

Mødested/Parkering: P-plads Engelsholm Højskole – GPS Koordinater 55.714404, 9.317976

Kortet: Engelsholm Plantage 1:7.500
Selvprint af kort fra Gorms hjemmeside/facebook/mail.

Afstande: Parkering, start og mål er indenfor 300 meter.

Baner: Kommer på o-track.

Let	2,2 km
Mellemsvær	3,1 km
Svær Ekstra kort	2,3 km
Svær – kort	4,3 km
Svær – Lang	5,4 km

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

Kort/Terræn: Kortet er fra 2017 med enkelte rettelser i 2020. Der er en del nye kørespor efter skovarbejde, som ikke er med på kortet. Der kan være nye grendiger, som ikke er med på kortet (er dog forsøgt rettet).

Banelægger: Poul Erik Buch (OK Gorm) – telefon: 21785417

Banekontrol: Pernille 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.

Mobilepay: 26 90 30. RIGTIG GOD TUR 😊