



## INSTRUKTION GØDDING SKOV UGE 25

### "Corona"-selvtræning, - OK Gorm 15/6 til 21/6 i tidsrummet kl. 10 til kl. 18.

#### Så er det tid til Gødding Skov!

Det er sommer, mange har fået trænet rigtig meget de sidste par måneder, og vi har hele skoven til rådighed. Derfor er der lavet ekstra lange baner. Vil man løbe langt og komme hele skoven rundt, er det altså nu, man har muligheden ☺. Der er et sæt baner fra hver start.

**Løbsområde:** Gødding Skov

**Mødested/Parkering:** Der er to P- og startsteder. Lille grus-P mod nord ([55.721805, 9.269950](#)) og P-plads/rasteplads mod syd ([55.707023, 9.267009](#))

**Kortet:** Gødding Skov 1:10.000 og 1:7.500. Store dele af skoven er revideret maj/juni 2020. Forbudte områder skal respekteres!  
Selvprint af kort fra Gorms hjemmeside/facebook/mail.

**Afstande:** Parkering, start og mål er indenfor 300-350 meter begge steder

#### Baner:

	Start A	Start B
<b>Svær ekstralang</b>	1:10.000 (9,8 km.)	1:10.000 (9,6 km.)
<b>Svær lang</b>	1:10.000 (7,4 km.)	1:10.000 (7,4 km.)
<b>Svær mellemlang</b>	1:10.000 + 1:7.500 (5,7 km.)	1:10.000 + 1:7.500 (5,6 km.)
<b>Svær kort</b>	1:10.000 + 1:7.500 (4,5 km.)	1:10.000 + 1:7.500 (4,3 km.)
<b>Svær ekstrakort</b>	1:10.000 + 1:7.500 (3,3 km.)	1:10.000 + 1:7.500 (3,2 km.)
<b>Mellemsvær</b>	1:10.000 (4,6 km.)	1:10.000 (4,1 km.)
<b>Let</b>	1:10.000 (3,0 km.)	1:10.000 (2,9 km.)

**Kontrol/tidtagning:** Ingen - der er kun o-skærme i skoven. Baner er på O-track.

**Banelægger:** Kristian Mandøe Øllgaard (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 ☺