

Instruktion til Corona-vintertræningsløb i Jelling Skov 6. marts 2021

OK Gorm indbyder til Corona-vintertræningsløb i Jelling Skov lørdag den 6. marts.

Baner:

Bane	Længde	Poster	Målestok
Svær Lang	6,3 km.	26	1:10.000
Svær mellem	5,1 km.	19	1:10.000
Svær kort	3,4 km.	13	1:10.000 + 1:7.500
Mellemsvær	4,0 km.	15	1:10.000 + 1:7.500
Begynder-Let	3,2 km.	16	1:10.000 + 1:7.500

Der må ikke løbes på golfbanen nogen steder! Der er markeret forbudt i smalle områder langs golfbanen langs de mest oplagte løbssteder samt omkring postcirkler mv. Postcirkler kan ses i sin helhed, men det er altså *ikke* tilladt at løbe på golfbanen "inde i postcirklen" ☺-

Mødested/Parkering:

Der er to P-pladser med god plads. Begge er i kort afstand fra både start og mål.

P1: <https://goo.gl/maps/qgKyIM8ymE5AkxxdA>

P2: <https://goo.gl/maps/DCA5qx5L8HJ6BvKz9>

Tidsrum:

Der kan løbes lørdag i tidsrummet 10:00 til 16:00. Postindsamling starter kl. 16:10.

Kontrol:

Poster er udelukkende markeret med skærme uden nummerering. Ingen tidtagning udover hvad man selv gør. Baner kommer på O-track.

VIGTIGT:

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 på mere end 25 personer gældende for udendørs idræt fra 1. marts.

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