

# Instruktion



## Instruktion til Gorm Coronajuleselvtræning 19. december 2021 - 1. januar 2022

**Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle.

**Løbsområde:** Gødding Skov

**Mødested/Parkering:** P-pladser i nærheden af start-/målsteder

**Kortet:** Gødding skov, 1:10.000 hhv. 1:7.500, ækv. 2,5m.  
Selvprint af kort fra OK Gorms hjemmeside.  
Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Varieret skov med forholdsvis fladt terræn med en del stier. Der er nogle partier, der er svært gennemløbelige. I den sydlige del er der en del skrænter. **OBS – der er fældet passager/hugninger/stier i nogle af de tætte partier. Vær opmærksom herpå.** Der er vådt og mudret i skoven.

**Afstande:** Start og mål er i umiddelbar nærhed af P-pladser. Både start og mål er markeret med almindelig o-skærm.

### Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster	Målestok
Let A	2,7 km	10	1:10.000
Mellemsvær A	4,1 km	11	1:10.000
Svær kort A	3,7 km	10	1:10.000 og 1:7.500
Svær mellemlang A	6,0 km	16	1:10.000
Svær lang A	7,7 km	22	1:10.000
Let B	3,5 km	11	1:10.000
Mellemsvær B	4,1 km	13	1:10.000
Svært kort B	3,5 km	10	1:10.000 og 1:7.500
Svær mellemlang B	5,7 km	18	1:10.000
Svær lang B	6,9 km	21	1:10.000
Svær ekstralang B	9,1 km	24	1:10.000

**OBS OBS OBS:** Bane Let A krydser trafikeret asfaltvej 2 gange. Vær meget opmærksom!  
Alle mellemsvære og svære baner krydser også asfaltveje.

- Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme. Lille mærkat på hver skærm med 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 søndag d. 19/12 kl. 10 til og med lørdag d. 1/1 kl. 16.
- Service:** Ingen kiosk, toilet, børnebane, bad/omklædning m.m.
- Banelægger:** Kristian Mandøe Øllgaard, tlf. 30291369 – meddel gerne hvis poster er fjernet.
- BEMÆRK:** Der er ingen registrering af deltagere. Det anbefales at tage af sted i selskab med andre. Løber du alene, så hav gerne en aftale med andre om at give besked før start og efter målgang. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. til OK GORM. Der er påtrykt QR-kode til MobilePay-scanning på løbskortet.