

Lucia Aagaard og Kaj Kaspersen

Fra: Varny Vestergaard <vsv@webspeed.dk>
Sendt: 7. december 2025 16:38
Cc: lucia.kaj@youmail.dk; 'Leif Olsen'
Emne: Mulighed for god træning næste weekend

Hej O-løbere.

Selvom vi har haft vores juleløb, så er det ikke ensbetydende med at der ikke er mulighed for at løbe orientering før til januar.

Vi har udlånt vores Ulfborg- og Stråsøkort til Silkeborgs ungdomstræner René Rokkjær søndag den 14. december, hvor han arrangerer løb begge steder samme dag.

Vi har mulighed for at løbe de udsatte baner, hvis vi tilmelder os. Se tilmeldingsmail herunder.

Banerne er ikke helt færdige, så startstederne tilgår senere.

Her er Renés foreløbige instruktion:

"Så er skovtilladelsen endelig på plads til en lækker o-dag i Ulfborg og Stråsø den 14. december og dermed kan banelægningen gå i gang.

Programmet bliver lidt stramt, da de lyse timer ikke er mange på den her årstid. Der bliver en mellemdistance i Ulfborg fra skyttecentret om formiddagen og en stafetræning med gaflinger i Stråsø efter middag.

Program:

9:00 Postudsætning starter i Ulfborg

9:30 Første start

11:30 eller før, hvis sidste løber er i mål samles posterne ind.

Pause i bålhytte. Husk RIGELIGT med varmt tøj og vamt at drikke samt en madpakke.

Postudsæt Stråsø

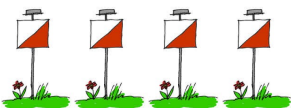
13:30 Samlet start på stafetræning

14:45 eller før, hvis sidste løber er i mål samles posterne ind.

Herefter tak for i dag.

Pga. print af kort og en begrænsning på deltagerantallet ift. skovtilladelsen, skal du tilmelde dig dagen på mail til r.rokkjaer@gmail.com senest d. 10/12. Det er først til mølle så tøv ikke.

Der bliver 2 svære baner både i Ulfborg og Stråsø (ca. 4 km. Og 6 km.) så angiv dit ønske ved tilmeldingen. Ulfborg bliver formodentlig 1 bane med mulighed for afkortning, så her kan tages stilling på dagen. Men skriv gerne dit ønske uanset."



Og husk så der mulighed for at løbe på nyt kort i Fejsø lørdag den 20. december. Her kan/skal du tilmelde via O-service.

Mvh

Varny Vestergaard

Mobil 2142 6660