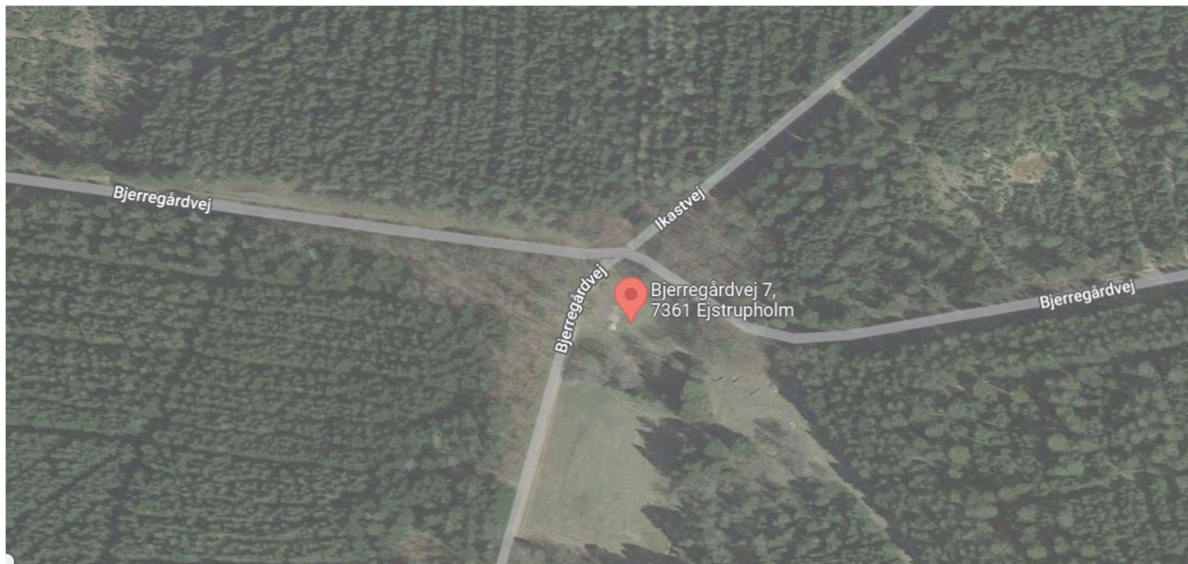


Instruktion til Træningsløb tirsdag den 10. september 2024 i Nørlund Plantage Sydøst

Du kan starte mellem kl. 17.00 og kl. 18.00

Adressen er Bjerregårdvej 7, 7361 Ejstrupholm:



Du kan parkere på Bjerregårdvej 7, hvor der tidligere lå en skovløberbolig.
Følg parkeringsvejledning.

Vi samler poster ind fra kl. 19.30.

Kortet er fra 2020 med enkelte rettelser i 2023

Du kan vælge mellem følgende baner på vandfast papir:

Bane	Længde	Målestoksforhold
Lang svær	7,5 km	1:10.000
Kort svær	5,7 km	1:10.000
Ekstra kort svær	3,7 km	1:7.500
Mellemsvær	4,9 km	1:10.000
Let	3,7 km	1:7.500

Løbet er udvalgt til at være en del af klubmesterskabet i Herning Orienteringsklub.

Banerne er i O-track fra kl. 18.00 tirsdag den 10. september 2024.

Vi tager tid med SportIdent og udarbejder online resultatlister.

Løbere fra Silkeborg OK, Holstebro OK, Vestjysk OK og Herning Orienteringsklub løber gratis.
Øvrige betaler 20,- kr. via MobilePay nr. 934199.

OK Gorm løber klubmesterskab til løbet.

Vi tager kaffe og the med. Du må selv tage noget spiseligt med.

Er du i tvivl - kontakt Kaj på mobil 23266158 eller mail lucia.kaj@youmail.dk

Banelæggerholdet Lasse Lykkegaard, Lucia Aagaard og Kaj Kaspersen