



Træningsløb tirsdag den 4. august 2020 i Vallø Storskov

- Parkering: **GPS 55.374977, 12.113564** <https://map.krak.dk/m/XU4V3>
- Skærm ved Hovedvejen/Kanderødvej
- Kantparkering på Kanderødvej og Skrosbjergvej.
- Afstand fra parkering til start/mål: 250 - 300 meter
- Start/mål i skovkanten tæt på Kanderødvej 13/28
- **Start fra kl. 17:00 – 18:30**
- **Postindsamling starter kl. 19:30**
- Løbet afvikles med SportIdent (husk din brik)
- Der skal ske afspritning af hænder og SI brik før og efter løbet
- Der medbringes IKKE vand eller krus. Husk at medtage til eget brug.
- Hold afstand!

Kort

- Nytegnet 2018/19 Nyrevideret 2020 ISOM 2017 1:10.000 / 1:7.500

Baner

- Lang svær: 7,3 km
- Kort svær (blå): 3,8 km
- Let/mellemsvær: 3,8 km
- Begynder: ca. 2,2 km

Let/mellemsvær er mere mellemsvær end let, og dermed vil løbere, som normalt løber let bane bestemt blive udfordret. Men alle posterne på den bane vil være synlige på god afstand (måske på nær en enkelt post i en lavning, men den kan ses fra en forholdsvis tydelig hugning lige syd for.

Skoven

- Der er mange bregner og brændenælder i skovbunden i nogle områder, men generelt er skoven ganske fremkommelig og let at løbe i.

Resultater

- Sættes på hjemmesiden samme aften.
- Banerne lægges på O-track, så husk din GPS.

Sikkerhed

- Hjertestarter medbringes
- Nødtelefon 53551945 (Niels)

Stævneansvarlige

- Niels Torm og Søren S. Kristensen