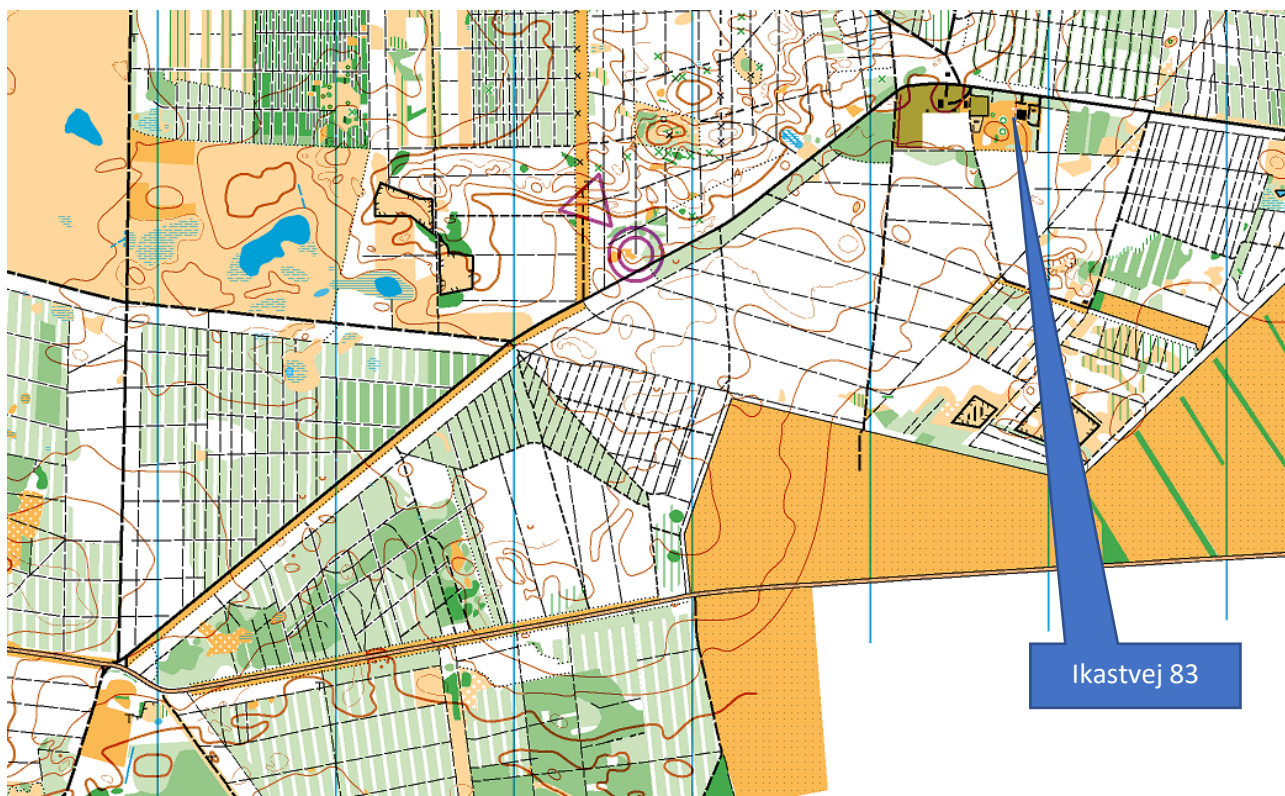


Instruktion til træningsløb i Nørlund den 28. november 2020



56.031980543041534, 9.21538972889275

Posterne sættes ud fredag.

Der kan løbes hele lørdagen til kl 15:00 på printselv.

Men vi vil så gerne ses (på afstand), så der vil være bemanning og printede kort/tidtagning til stede fra kl. 10:00.

Start og mål er for enden af brændbæltet, mulighed for indkørsel fra vest (Brandevvej-voulundgårdvej) og øst (Ikastvej).

Kantparkering sydlige side af vejen/brandbæltet

Der tilbydes en varieret tur i alt hvad Nørlund plantage har at tilbyde af naturtyper (fraregnet vådområder grundet årstiden). Så der er lidt højdekurver til benene, lidt åben skov til kompas/retningstræning, lidt tæt krat til fin orientering og ikke mindst lidt lynghede/krat til vinterlang forberedelserne.

Der er to lette baner på 3,2 og 5,3 km så du kan nemt få både en kort eller en lang tur uden at være bekymret for om navigeringen bliver for svær.

Der er en mellemsvær bane, som kan løbes sværere tæt på de opgivne 4,3 km eller nemmere med lidt mere udenom.

For at alle der ønsker at prøve kræfter med en svær bane kan finde en der passer med konditionen, er der svære baner på 2,5 – 3,2 – 5,9 og 7,5 km

De to længste baner er printet i 1:10.000 alle andre er i læsevenlige 1:7.500 da der er mange detaljer i nogle af områderne (alle kort kan hjemme printes på A4, men der er nok printede kort ved start). Ækvidistance 2,5m.

God tur i skoven

Lars Mikkelsen, Kenn Kristensen, Frede Rasmussen