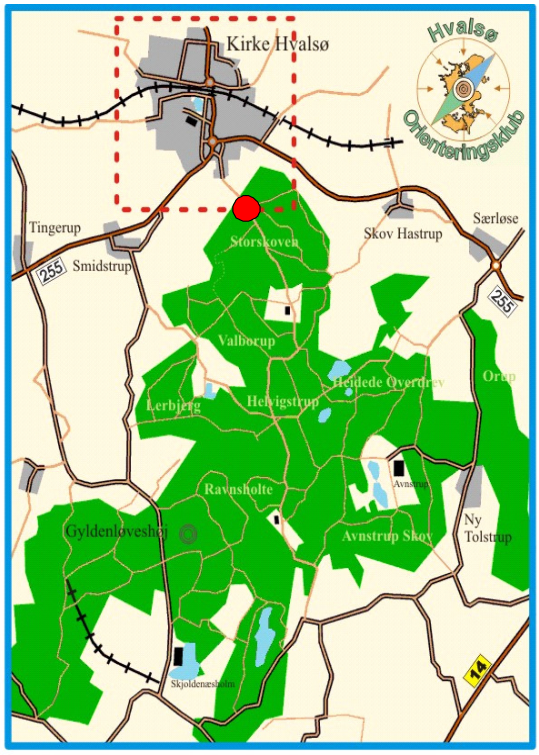
Indbydelse til træningsløb i Valborup skoven Tirsdag den 22. september 2009



Der vil blive tilbudt følgende baner:
Begynder på 2-3 km.
Let på 3-4 km.
Mellemsvær på 4-5 km.
Svær på 3,5 og 7 km, hvor 3 og 5 km er afkortede versioner af 7 km banen.

Hvalsø Orienteringsklub arrangerer løbet tirsdag d. 22/9.. Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde og Sorø, Slagelse og Køge.

Parkering/start/mål: Parkeringspladsen for enden af Skovvej. Se den røde prik på kortet:

Start: Mellem klokken 17.30 og 18.00
Procedure: Hent et kort og evt. et kontrolkort (klippetænger i skoven). Skriv dig på listen med starttidspunkter. Hold selv øje med tiden på uret ved starten, og start på dit starttidspunkt.

Mål: Noter selv din sluttid og udregn selv din løbstid, hvis du er interesseret i dette. <u>Marker på listen med starttidspunkter, at du er i mål,</u> så vi ikke unødvendigt behøver at lede efter dig i skoven….. Medbring selv væske, hvis du har behov for det i målet.