



Holbæk Orienteringsklub

er sponsoreret af:



## Indbydelse til træningsløb i Annebjerg skov tirsdag den 26. maj 2009

Orienteringsklubberne i Hvalsø og Holbæk har i løbet af foråret 2009 planlagt at afholde 6 træningsløb på tirsdag aftener.

I Kongsøre vil der blive tilbudt følgende baner:

- En begynderbane på ca. 2,3 km med 10 poster
- En Hvid bane på ca. 3,0 km med 11 poster
- En Gul bane på ca. 4,3 km med 10 poster
- En kort Sort bane på ca. 4,6 km med 11 poster
- En lang Sort bane på ca. 6,1 km med 16 poster

Holbæk Orienteringsklub arrangerer træningsløbet tirsdag den 26. maj i Annebjerg skov. Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde, Sorø og Slagelse, samt for nye løbere.

Parkering: Parkeringspladsen i den sydlige del af skoven ved Skaverupvej

Der er mulighed for rutevejledning på hjemmesiden under træningsløb.



**Start:** Mellem klokken 17.30 og 18.30

Procedure: Hent et kort og kontrolkort (klippetænger i skoven). Skriv dig på en liste med starttidspunkter. Hold selv øje med tiden ved starten, og start på dit starttidspunkt.

**Mål:** Aflever dit kontrolkort og din tid noteres på listen med starttidspunkter. Man skal melde sig i mål, så vi ikke unødvendigt behøver at lede efter dig i skoven. Medbring selv væske.

**Kortet:** Printet kort over Annebjerg Skov 2002 revideret 2008, 1:10.000, ækv. 2.5 meter  
Der vil ikke være løse postbeskrivelser til rådighed.

**Terrænbeskrivelse:** Skoven er en typisk dansk blandingskov, med god gennemløbelighed og et udbredt stisystem. Skoven er generelt let kuperet, med enkelte områder, som er moderat kuperet.

**Banelægger:** Bill Lehmann