



Holbæk Orienteringsklub

er sponsoreret af:



Indbydelse til træningsløb i Eriksholm Skov tirsdag den 9. juni 2009

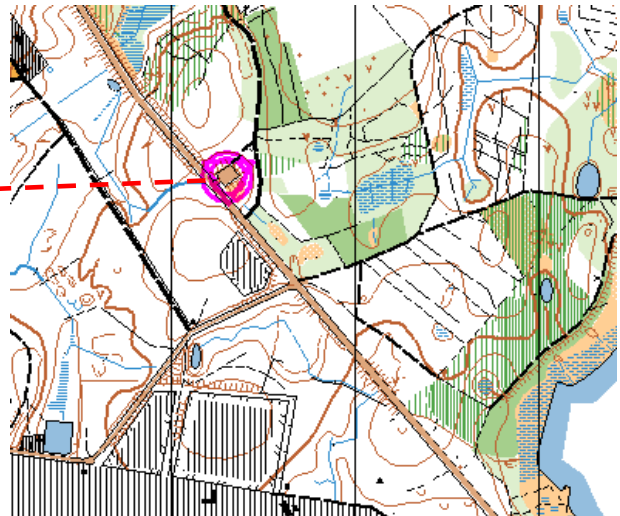
Orienteringsklubberne i Hvalsø og Holbæk har i løbet af foråret 2009 planlagt at afholde 6 træningsløb på tirsdag aftener.

I Eriksholm Skov vil der blive tilbudt følgende baner:

- En begynderbane på ca. 2,5 km med 12 poster
- En Hvid/Gul bane på ca. 3,5 km med 14 poster
- En mini Sort bane på ca. 3,9 km med 15 poster
- En kort Sort bane på ca. 5,0 km med 18 poster
- En lang Sort bane på ca. 7,0 km med 21 poster
-

Holbæk Orienteringsklub arrangerer træningsløbet tirsdag den 9. juni i Eriksholm Skov. Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde, Sorø og Slagelse.

Parkering: Parkeringspladsen midt i skov ved Munkholmvej.



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: A4 Farveprint af Eriksholm Skov 1:10000. Nytegnet i 2006 med enkelte rettelser i oktober 2008. Ækvidistance 2,5 m.

Der vil ikke være løse postbeskrivelser til rådighed.

Terrænbeskrivelse: Traditionel sjællands blandingskov.
Mange stier.

Banelægger: Søren Klinkby