



Holbæk Orienteringsklub

er sponsoreret af:



40 95 48 97

## Indbydelse til træningsløb i Kårup skov tirsdag den 12. maj 2009

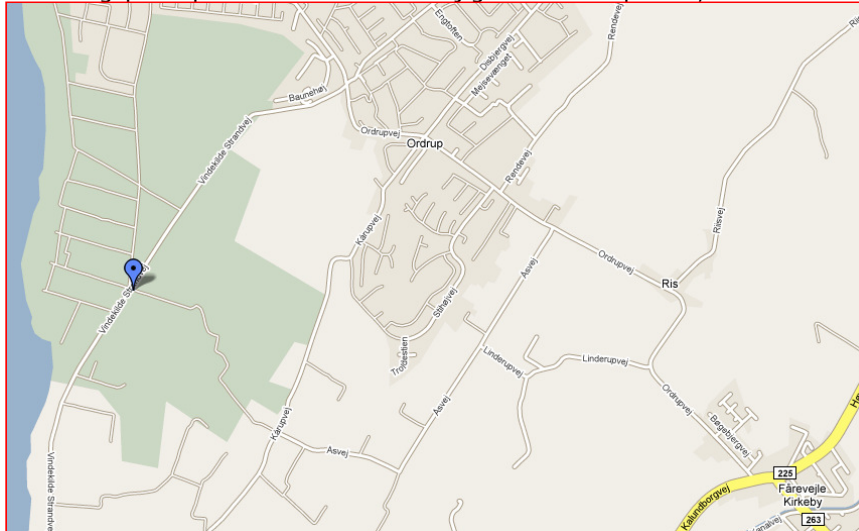
Orienteringsklubberne i Hvalsø og Holbæk har i løbet af foråret 2009 planlagt at afholde 6 træningsløb på tirsdag aftener. Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde, Sorø og Slagelse.

I Kårup vil der blive tilbudt følgende baner:

- En begynderbane på ca. 3,2 km med 17 poster (kun på stier, kan gøres lidt kortere)
- En Hvid bane på ca. 3,2 km med 13 poster
- En Gul bane på ca. 3,5 km med 14 poster
- En kort Sort bane på ca. 3,8 km med 15 poster
- En mellem Sort bane på ca. 5,2 km med 17 poster
- En lang Sort bane på ca. 6,8 km med 19 poster

Parkering:

Parkeringsplads på Vindekilde Strandvej gennem Kårup skov, NV for Fårevejle Kirkeby.



[Link til kort og ruteplan](#)

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 Kårup skov 1:10000. Revideret i august 2003. Ækvidistance 2,5 m. Der vil ikke være løse postbeskrivelser til rådighed.

Terræn:

Fortrinsvis åben bøgeskov med et veludviklet stinet og generel god gennemløbelighed, dog med kraftig underskov af brombær visse steder. Den sydlige del af skoven er stærkt kuperet.

Banelæggere:

Per Bundgaard Larsen og Jan Thiesen, Holbæk OK.