



Holbæk Orienteringsklub

er sponsoreret af:



Indbydelse til træningsløb i Kongsøre skov tirsdag den 28. april 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. 3,0 km med 12 poster (kun på stier, samt mulighed for at gøre banen kortere)
- En Hvid bane på ca. 3,9 km med 13 poster
- En Gul bane på ca. 3,5 km med 13 poster
- En kort Sort bane på ca. 4,0 km med 15 poster
- En mellem Sort bane på ca. 4,8 km med 18 poster
- En lang Sort bane på ca. 7,2 km med 23 poster

Holbæk Orienteringsklub arrangerer træningsløbet tirsdag den 28. april i Kongsøre skov. Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde, Sorø og Slagelse.

Parkering: Parkeringspladsen for enden af vejen, Sandskredsvej, Odsherred.
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:** A4 Farveprint af Kongsøre skov 1:10000. Nytegnet i 2004 med enkelte rettelser i oktober 2007. Ækvidistance 2,5 m.
Der vil ikke være løse postbeskrivelser til rådighed.
- Terrænbeskrivelse:** Typisk sjællandsk bøgeskov med et veludviklet stinet, svag til moderat kuperet og generel god gennemløbelighed.
- Banelægger:** Bjark Bo Christensen