

## Instruktion til træning 16-20/01 2021

Hermed oplysninger til O-løbs træningen i Tange Bakker.

Posterne vil være udsat fra lørdag 16/01 kl. 12:00 og kunne benyttes indtil onsdag 20/01 ved solnedgang.

Indsamlingen vil ske på et tidspunkt torsdag, derfor vil posterne muligvis kunne benyttes om formiddagen. Banelæggeren er på arbejde og posterne indsamles derfor af andre af klubbens atleter.

**Kortet:** Kort og terræn passer godt sammen, dog har områdes brug af græssende kreaturer, hundeluftere og almen motion, skabt flere sti-lignende spor, dette burde dog ikke have indflydelse på læsningen af kortet.

**Posterne:** Posterne er "Corona-poster", rød/hvide med et nummer, fastgjort til fiberstænger med en klemme. De skal ikke berøres, numrene skal blot observeres.

**Banerne:** Da området på kortet ikke er stort, har banelæggeren lavet flere korte baner, så en deltager kan løbe 2 baner såfremt et længere træningsløb ønskes.

Er den nemme Bane 5 for kort, kan de andre baner godt bruges af mindre erfarne løbere, områdets udformning gør, at man ikke pludseligt bliver "væk".

**Andre brugere:** Området er meget benyttet til rekreative formål af andre borgere og hunde. Vis derfor hensyn til disse (Corona afstand).

Ved rekognosceringen var der ingen kreaturer i området, de gik på en nærliggende mark, men såfremt de er i området vis dem hensyn, de selv plejer at være fredsommelige 😊.

Slutteligt ønsker banelæggeren jer en god tur.

