



## Lidt instruktion til træningsløb i Vråby 19. juli 2023 kl. 1800.

Så er der mulighed for et glædeligt gensyn med Rømø Sønderland, i dette tilfælde sydlige del Vråby Plantage, der senest blev anvendt ved vort "Corona Påskeløb". Siden er der løbet meget vand i åen – især fra Vråby – der vist sjældent er set så tør og fast i bunden som nu. Da plantagen mange steder er forholdsvis let gennemløbelig, er der mulighed for lidt fart. Vestlige del af plantagen er stort set helt flad og med en del moseområder, som pt. stort set er uden vand. Østlige del er imidlertid let til middel kuperet og typisk klitplantage med forholdsvis tætte lave bevoksninger af fyr.

Der er 3 svære baner på hhv. 5,9 km, 4,9 km og 3,9 km, en blå bane på 3,0 km, en mellemsvær på 3,7 km og en let bane på 3,0 km. **Alle baner 1:7500**. Der løbes på EMIT poster med elektronisk tidtagning.

Mødested er Stagebjergvej ved østkant af Vråby Plantage. Afmærkning med skærm på Havnebyvej ved Stagebjergvej. Kør evt. efter Stagebjergvej 29, hvor mødestedet er umiddelbart efter. Der er meget begrænset p-muligheder, men startstedet er valgt efter, at alle kan få det mest "sjove" af området med. Der er således kantparkering mod både syd og nord, når man kommer til startstedet, der også er markeret med skærm. Stagebjergvej er offentlig vej, der går tværs gennem plantagen. Derfor parker kun i én side og så langt ud som muligt.

Der er en del ridestier i plantagen og de benyttes flittigt af en rideskole, der har mange feriegæster. Vi må selvfølgelig løbe på ridestierne også, men vis venligst hensyn, så vi undgår uheld med heste der bliver bange og smider rytteren af. Der ER plads til os alle.

Det er muligt at løbe på banerne fra tirsdag kl. 15.00 og kort kan printes ud fra vores hjemmeside.

Skulle der være 2-3 deltagere, som vil hjælpe med postindsamling efter løbet, vil det glæde banelæggeren, som man gerne må give besked.

God fornøjelse.

Ove Brix Therkildsen