



Lidt instruktion til træningsløb lørdag i Lovrup 7 oktober 2023 kl. 13.00

Mødestedet er Povlskrovej i sydlige ende af Lovrup Plantage. Skærm ophængt

Skærbækvej/Povlskrovej i nordlige ende af skoven.

Der kan vælges mellem 6 forskellige baner:

Bane 1 (5,8 km) og Bane 2 (4,7 km) svær 1:10.000

Bane 3 (3,5 km) og Bane 6 (2,5 km) svær 1:7.500

Bane 4 (3,5 km) mellemsvær 1:7.500

Bane 5 (3,2 km) let 1:7.500

Skoven er flad og typisk plantage med primært grantræer og et udbredt stinet. Der er steder med en del undervegetation i form af høje bregner, ligesom der er en del grenaffald i bunden.

Der kan også løbes natløb til og med lørdag aften kl. 23.00.

Rigtig god fornøjelse.

Banelæggeren.

Ove Brix