

**INSTRUKTION FOR SELVTRÆNING I FELDBORG NØRRESKOV
PINSE LAAANGDISTANCE**

Det er alm O-skærme der er sat ud, 30x30

Kort med baner kan hentes her på hjemmesiden etiming.dk eller fra Karup Ok's hjemmeside.

Bane1 30km A3 format 1:15.000 på 2 stk. A3

Bane2 12,4km A3 format 1:12.500

Bane4 7,5km A3 format 1:10.000

Bane5 5,6km A4 format 1:10.000

Bane6 3,8km A4 format 1:7.500

Kan du ikke selv printe så henvend dig til undertegnede så finder vi en løsning på det
Pris for print er kr. 20,-

Startsted er på Viborgvej ca. 1,5km øst for Skave : [link](#)

Det er en offentlig parkerings og rasteplads med toiletter, borde og bænke samt en legeplads for
Børn og voksne.

Starttid: mellem kl. 8 og 20 fra torsdag den 28. maj 2020
Posterne vil blive hængende indtil den 31. maj 2020.kl. 20.

Overhold de gældende regler vedr. Corona virus, medbring selv sprit eller andet til at vaske
hænder i.

Vejret skulle blive ret så flot, så efter løbet kunne man nyde den medbragte mad 🍴

Mvh

LOK

Mobil nr. 24621803

Mail: larskopp@live.com