

**GRUNDLOVS O-LØB WEEKEND
INSTRUKTION FOR SELVTRÆNING I STEN/ULVEDAL/HAVREDAL PLANTAGE
MTBO OG FOD-O**

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.

MTBO:

Bane1 18 km A3 format 1:12.500

Bane2 12km A3 format 1:12.500

Bane3 7,5km A4 format 1:12.500

FOD-O

Bane1 - 10,3km A3 format 1:10.000 (10 stk. er lagt på terrassen ved klubhuset)

Bane2 - 6,1km A4 format 1:10.000 (10 stk. er lagt på terrassen ved klubhuset)

Bane3 - 4,7km A4 format 1:10.000 (10 stk. er lagt på terrassen ved klubhuset)

Alle baner lægges på O-track.

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

Start og parkering er ved Karup OK klubhus, Ulvedalsvej 46, [link](#)

Starttid: mellem kl.10 og 20 fra lørdag den 6. juni til og med søndag den 14. juni 2020

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 på terrassen ved klubhuset. ☺

Mvh

LOK

Mobil nr. 24621803

Mail: larskopp@live.com