

Åben træningsløb på Fanø – Kr. Himmelfartsdag den 13. maj 2021

Træningsløbet er desuden klubmesterskab i langdistance for OK West og OK Esbjerg. Derfor er der flere baner at vælge i mellem. 4 svære af forskellig længde, 1 mellemsvær, 1 let og 1 begynder. **Det er løberens eget ansvar at printe en bane.** En fåtal baner medbringes.

Møde- og startsted er hvor Postvejen og Albuevej mødes. Der kan startes i tidsrummet 11.00 – 12.30. Senest målgang er klokken 15.00. Herefter bliver posterne samlet ind. Så nej, posterne bliver IKKE i terrænet weekenden over. Færgerne sejler hvert 20. minut.

Alle løber skal melde sig hos undertegnede inden banen påbegyndes, og ALLE løbere skal melde deres tilbagekomst hos undertegnede.

Banerne er som følgende + aldersinddeling for klubmesterskabet OK Esbjerg.

Bane 1 – Svær – 8,0km – H17-20, H21-44

Bane 2 – Svær – 6,3km – D17-20, D21-44, H45-54

Bane 3 – Svær – 5,1km – D45-54, H55-64

Bane 4 – Svær – 4,3km – D55-64, H65-, D65-

Bane 5 – Mellemsvær – 3,8km – H/D13-14, H/D15-16

Bane 6 – Let – 3,2 km – H/D-12

Bane 7 – Begynder – 3km – H/D-10

Ovenstående kort er alle i målestok 1:10000

Det er også muligt at printe bane 3 og 4 i målestok 1:7500, men er uden postdefinitioner og kortets afgrænsning ligger helt ind til banerne. Den manglende postdefinition kan klippes ud af 1:10000 kortene.

Bane 3 – 1:7500

Bane 4 – 1:7500

Andet praktisk:

Siden kortet er tegnet, er der foretaget ændringer i tæthederne i området nord for Pælebjerg. Ændringerne er ikke indtegnet på kortet. Der er ikke væske på banerne. Der anvendes EMIT som kontrolsystem. Brikker kan lånes. Der er ikke løse postdefinitioner. Alle baner kommer i 1:10000 på o-track.dk.

Vel mødt på Fanø – Danmarks smukkeste terræn.

Vi ses i skoven

Rudolf Sørensen

Banelæggeren