

<b>TRÆNING nr. 493 – 16. januar 2019</b>
--



Træning i gæsteskov:  
**Gl. Grønholt Vang**

**Farum OK har lånt os kortfilen.**

**Som TAK indbydes Farumløberne til at deltage.**

- Starttid:** Lørdag, d. 16. januar 2016, kl 10.00 – 10.30.
- Mødested:** Se skitsen her ved siden af. Kratbjerg, Fredensborg.
- Parkering:** Med omtanke - på **SKATs P-areal** eller anden fri plads.
- Starttid:** Mellem kl. 10.00 og kl. 10.30.
- MAX-tid:** 90 minutter. Vær i mål før kl. 12.00.

- Deltager:** Sørg for, at du er ført på startlisten - og bliver **krydset af igen** efter løbet.
- Bilnøgle:** Ligger sikkert og godt i nøglekassen.
- Kort:** Nytegnet i foråret 2015 af **Kurt Christensen**, som tegnede det første Rude Skov-kort i 1966. Bane 1 og 2 løber på kort i 1:10.000 og bane 3 og 4 får kort i 1:7.500. Kortene er pakket i plastlomme og med IOF-definitioner.
- Terræn:** Blandingskov med en del moser og lysåbne områder. Mange veje, stier og jorddiger, som er gode ledelinjer bl. a. på den lettere bane 4. Visse områder er påvirket af ”Orkanen Gorm”. Her kan løberne komme ud for overraskelser i form af flere uindtegnede væltede træer. Bane 1 er hårdest ramt, så løbernes overblik kommer på en inspirerende prøve.
- Baner:**
- |                |                      |   |
|----------------|----------------------|---|
| <b>Bane 1:</b> | 6,4 km med 17 poster | Sværeste orientering.                                 |
| <b>Bane 2:</b> | 4,4 km med 13 poster | Sværeste orientering.                                 |
| <b>Bane 3:</b> | 3,4 km med 7 poster  | Sværeste orientering.                                 |
| <b>Bane 4:</b> | 2,4 km med 10 poster | Lettere orientering. Poster på/ved vej, sti og diger. |
- Poster:** De velkendte 15 cm x 15 cm rød/hvide skærme med postnumre. Udsættes fredag eftermiddag før træningen af Kaj Rostvad og undertegnede. Træningen er for **”den ærlige O-løber”**, som giver skærmen et lille klap.
- Klubtelt:** Kom tidligt og hjælp med teltop sætningen ved start/mål (frossen jordbund !!!).
- Poster ind:** Postindsamlere må meget gerne melde sig på [gert.bogevig@gmail.com](mailto:gert.bogevig@gmail.com). Postindsamling kan starte kl. 11.40 eller ske i løbet af søndag/mandag.
- Varmt tøj:** **Tag en ekstra trøje (eller to/tre !) med, så du kan deltage i eftersnakken.**
- Bad:** Esrum Sø (husk isøkse), Rudegård eller eget luksusbad.
- Vejret:** Skal aftales med DMI, men det bliver helt sikkert **SUVERÆNT SØLLERØD-VEJR**. DMI lover (mandag, d. 11. januar) herligt frostvejr lørdag morgen, så ikke kun skærmene men også næserne vil være røde !!!
- Vel mødt:** Lige dér, hvor alle ”sølle rødder og farumser” nyder vinterskovens udfordringer - - -  
**Og lærer hinanden bedre at kende.**

**Gert (Bogevig, Søllerød OK)**