

Instruktion, onsdagstræning 19. juni 2024



Onsdag, den 19. juni 2024 afholder OK Melfar fælles ungdoms- og voksen træning fra kl. 1730 til 1900 fra Vestre Skole, Søndergade 41 i Middelfart.

Se desuden information på løbets Facebookbegivenhed:

<https://www.facebook.com/events/1446373445962092>

Der er lagt baner, som dækker centrum og den vestlige del af byen. Kortet er ny-opdateret. Endvidere er der blevet åbnet op for et par områder i byen, hvor vi normalt ikke kommer forbi. Der udbydes følgende baner:

Den længste, svær, 5000 m, 23 poster

Den lidt kortere, svær, 3900 m, 19 poster

Mellemsvær, 3300 m, 17 poster

Let, 2100 m, 12 poster

Alle baner i 1:4000 – bortset fra den lette, som er 1:3000. Alle banelængder opgivet i korteste vejvalg.

Du skal lede efter små postskærme u. SI-enheder. Banerne kommer på O-track. Undervejs omkring Fjernvarmeværket møder du måske en lukket låge, som er åben på kortet. Bare rolig... Du har fået lov til at åbne porten, lukke den igen og løbe videre. Videre vil du måske møde et skilt v. Kvickly, som normalt forbyder adgang for O-løbere. Frygt ej – her har vi også fået lov til at løbe. Måske er der ligeledes åbnet op for en have tilhørende banelæggeren. Her må du selvfølgelig også gerne løbe ind/igennem.

Endvidere udbydes:

En 1:1000-sprintbane i skolegården på Vestre Skole

Hele 9 poster er fordelt over 400 m. Du vil i den grad blive udfordret på retningskifte og endvidere nok have set alle udendørs trapper i skolegården, når du er færdig. Du vil have mulighed for at benytte din SI-brik (Som også kan lånes på dagen) for at måle din tid. Måske løber du banen 2 gange for slå din egen rekord?

Færdselsloven gælder for alle baner – pas på jer selv og hinanden i trafikken, som vi denne gang ikke har lykkedes at lukke af for.

Posterne samles ind kl. 1930.

Banelægger: Esben Blicher, tlf. 20732519

