

TRÆNING I TØLLØSE SKOV

tirsdag den 1. maj

Holbæk OK og OK Roskilde

Tirsdag den 1. maj er træningen henlagt til Tølløse Skov. Temaet er ”fortræning til divisionsmatchen den 6. maj”. Banerne minder om almindelige orienteringsbaner, så du kan træne de momenter, du ønsker at forbedre dig i.

Banerne veksler mellem lange og korte stræk – og der er forskellige typer stræk: grovorientering, finorientering og vejvalgsstræk.

Mødested: Parkeringsplads ved Skovbørnehave for enden af Dyrehavevej i Gammel Tølløse.

Starttidspunkt: 17:45 – 18:30 (ORK-banen kan starte fra kl 17:30).

Postindsamling: fra kl 19:30.

Der kan vælges mellem følgende baner:

- Lang ca 6,0 km
- Mellem ca 4,9 km
- Kort ca 3,0 km
- ORK-bane ca 2,2 km (begynder/let)

Der anvendes ikke SI.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Medbring selv plastlomme (A4) og vand/væske.

Deltagelsen er gratis for medlemmer af Holbæk OK, Hvalsø OK og OK Roskilde. Ellers kr 20,- kontant.

Banelægger: Morten Jensen (ravnholt@dlgpost.dk)