



Instruktion til 1. NATCUP i den Nordøstre bydel i Svendborg Torsdag d. 9. januar 2020 kl. 18:15

Området er en blanding af asfalt og nogen små skovstykker i nordøstre bydel i Svendborg.

Der er parkering, start og mål ved Nymarkskolen, Marslevvej 1 Svendborg. Der er ikke mulighed for at komme indendørs, men der er et sted, der er overdækket så omklædning kan foregå i tørvejr.

Der vil være strækninger både i skov og på asfalt, så grovmønstret fodtøj anbefales.

Klubhuset på Øksenbjergvej vil være åbent, så man kan komme i bad, og få en kop kaffe/the samt et stykke kage. Det giver også mulighed for, at eventuelle børn, der ikke skal ud at løbe kan være under opsyn i varmen. Huset vil være åbent fra kl 17:30.

Der vil blive oprettet en let klasse, hvis der er interesse for det. Man kan møde op på dagen og løbe en tur, men det er ikke sikkert der bliver sat poster ud på banen, hvis der ikke er nogen forhåndstilmeldt til klassen. Giv venligst Ole Axelsen besked ved ønske om let bane på mail oleaxelsen@stenstrupmail.dk

Det anbefales, at de helt unge får en skygge med, da der kan være en smule let trafik et par steder. Banen bliver ikke på decideret trafikeret vej, men der er et par transportstræk mellem et par småskove.

Banelængder:

Bane 1 - lang svær 5-6 km

Bane 2 - kort svær 3-4 km

Bane 3 - mellemsvær 4-5 km

Bane 4 - let 2-3 km

