

Instruktion Vinter træning Hallind Skov d. 17/1-26:

Der er 2 starter.

Start 1. 400 m til fællesstarten for bane 1-3

Start 2. 125 m for bane 4 og 5.

Der er sløjfer på bane 1-3.

Alle baner er i 1:7500

Bane 1. 7,2 km 24 poster

Bane 2. 5,1 km 19 poster

Bane 3. 3,1 km 13 poster

Bane 4. 4,9 km 13 poster

Bane 5. 2,7 km 13 poster

Mulighed for bad i klubhuset. Men spørg hvornår der er åbent.

Venlig hilsen Per