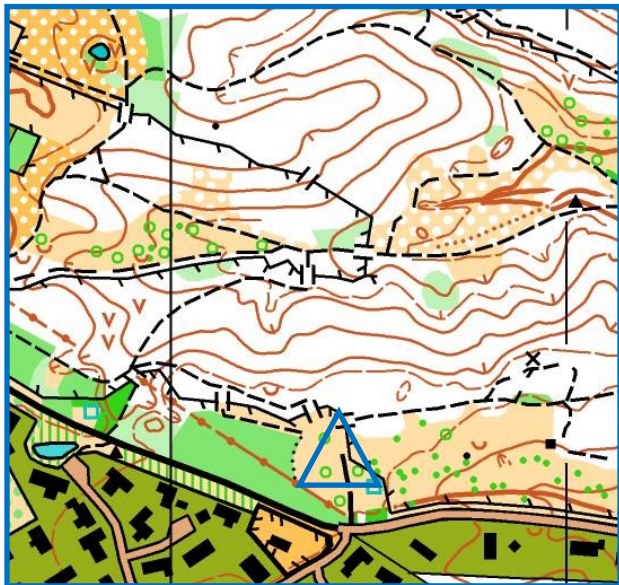


TRÆNINGSLØB OG BEGYNDERTRÆNING I LINDDALE HADSUND ONSDAG D. 15. MAJ 2024.

- Mødested er overfor vandværket på Markedsgade/Højmarken i Hadsund.
- Afmærkning dertil fra Vestergade/Markedsgade.
- Kortet er i målestok: 1 : 5.000 og er revideret i februar 2023, samt få rettelser i april 2024.
- Til trods for sin uanseelige størrelse, skal der nok blive udfordringer, idet terrænet er lige så kuperet, som det plejer at være. beklager :-)
- Der er et veludviklet stinet i skoven, ligesom den bynære placering sætter sit tydelige præg derpå.
- Hegn i skoven må passeres med forsigtighed.
- Der kan startes mellem kl. 17.00 og 18.30.
- Begyndertræning med Keld Østergaard starter med fælles instruktion kl. 17.30.
- Postindsamling fra kl. 19.30.
- Fem forskellige baner:
 - ⇒ Let for begyndere og let øvede: 1.900 m. og 9 poster.
 - ⇒ Mellemsvær for mere øvede: 2.900 m. og 16 poster.
 - ⇒ Kortere, kort svær for øvede: 3.300 m. og 16 poster.
 - ⇒ Kort svær: 4.800 m. og 22 poster. (kortvend)
 - ⇒ Lang svær: 6.300 m. og 28 poster. (kortvend)
- Der vil være mulighed for tidtagning og banerne vil være tilgængelige på 0-track.



Vi ses til en herlig forårsaften i skoven.

Venlig hilsen

Keld Østergaard

Kim, Birgit og Jens Chr. Dalgaard