

Indbydelse til træningsløb i Hou Skov onsdag 3 september 2025.

Afmærkning i Fladbjerg

Stævneplads, og parkering på Fladbjergvej mellem Fladbjerg og Hou

Start mellem kl. 17.00 og kl. 18.30

Løbet er gratis for alle.

Der er ikke tidtagning.

Der er ikke væske i mål, medbring selv.

Kort kan bestilles ved Jørn Blom, jornblom2@gmail.com senest mandag d. 01-09 kl. 12.00 eller som selvprint. Der er nogle få ekstra kort til de glemsomme.

Banelængder:

Lang svær: 6,7 km.

Kort svær: 4.5 km.

Kort kort svær: 3,3 km.

Mellemsvær: 3,7 km.

Let: 2,3 km.

O-hilsen

Henrik Bach og Erik Nielsen