

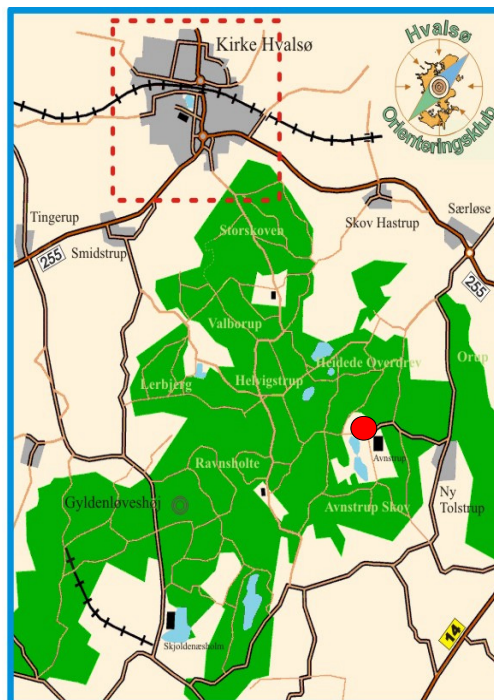
Indbydelse til træningsløb i Avnstrup skov/Hejede Overdrev tirsdag den 31. Marts 2009

Orienteringsklubberne i Hvalsø og Holbæk har i løbet af foråret 2009 planlagt at afholde 6 træningsløb på tirsdag aftener.

Der vil blive tilbudt en svær bane på 6-7 km, der af deltagerne kan kortes ned til 5 eller 3 km. Endvidere tilbydes en mellemsvær bane på 4-5 km og en kort begynderbane.

Hvalsø Orienteringsklub arrangerer det første træningsløb tirsdag den 31. marts i Avnstrup skov/Hejede Overdrev (del af Hvalsø Skovene). Det er gratis at deltage i løbet for løbere fra orienteringsklubberne i Hvalsø, Holbæk, Roskilde og Sorø.

Parkerings/start/mål: Parkeringspladsen ved Avnstrup Asylcenter. Se den røde prik på kortet:



- Start:** Mellem klokken 18.00 og 18.30
Procedure: Hent et kort og kontrollkort (klippetænger i skoven). Skriv dig på en liste med starttidspunkter. Hold selv øje med tiden på uret ved starten, og start på dit starttidspunkt.
- Mål:** Noter selv din sluttid og udregn selv din løbstid, hvis du er interesseret i dette. Marker på listen med starttidspunkter, at du er i mål, så vi ikke unødvendigt behøver at lede efter dig i skoven.....Medbring selv væske, hvis du har behov for det i målet.
- Kortet:** A4 Farveprint af Avnstrup skov/Hejede Overdrev 1:10000 2004 med enkelte rettelser i de efterfølgende år, senest januar 2009. Ækvidistance 2,5 m.
Bemærk special signaturerne nederst i venstre hjørne af kortet.
- Terrænbeskrivelse:** Gammel højskov, hovedsagelig bøg og markante granbeplantninger. Meget udbredt vej og stinet.
Kuperingen veksler fra næsten fladt til rimeligt kuperet. Der forekommer i visse dele af skoven en temmelig tæt underskov.
En del store vildtflommer skal respekteres.
Det er tilladt at løbe i det åbne område omkring Avnstrup Centret
- Banelæggere:** Pia Nørhede/Henrik Fredslund