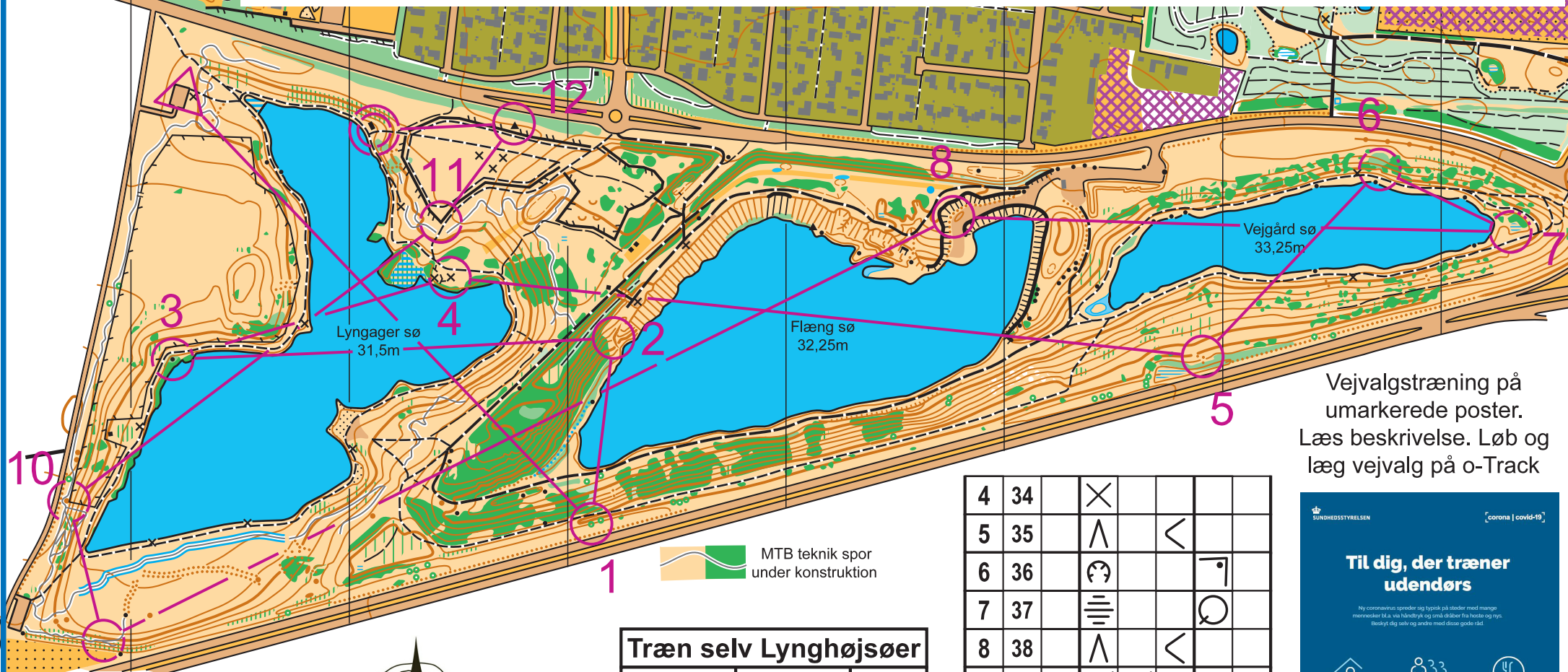


- 31: Lille stenbunke ved stamme
32: Dyb rende > 1 m.
33: Stor sten > 1 m.
34: Klatretårn af stammer

- 35: Lille sten på større sten ved rende
36: Hjørne lille skrænt (skred)
37: Lille stenbunke mose hjørne
38: Rende er bag stor grusbunke

- 39: Gafling af Ikke færdigt MTB spor
40: Hegnshjørne som er tydelig
41: Hegnshjørne som er tydelig
42: Klynge af store sten > 1 m



Vejvalgstræning på
umarkerede poster.
Læs beskrivelse. Løb og
læg vejvalg på o-Track

4	34	×			
5	35	∧	<		
6	36	☹		⌋	
7	37	≡		⊙	
8	38	∧	<		
9	39	/	/	Y	
10	40	↗		└	
11	41	↗		└	
12	42	▲			
		○	<	200 m	>◎

Træn selv Lyngghøjsøerne					
lang		6.9 km			
▷		▨			
1	31	←	↑		
2	32		∧	<	
3	33		▲		

Lyngghøjsøerne

1:7500



Til dig, der træner udendørs

My coronavirus spredter sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. ved håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Husk at holde afstand og undgå at dele drikkeglas.

Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner

Hold afstand og undgå kontaktpunkter. Overvej om du kan lave andre aktiviteter i stedet

Undgå at dele mad med andre

Hus god håndhygiejne - vask hænder ofte og læs håndhygiejne

Brug dine egne redskaber og tøj - sæt dem i vask og tør dem godt ud

coronasmitte.dk

© corona | covid-19

www.sundhedsstyrelsen.dk