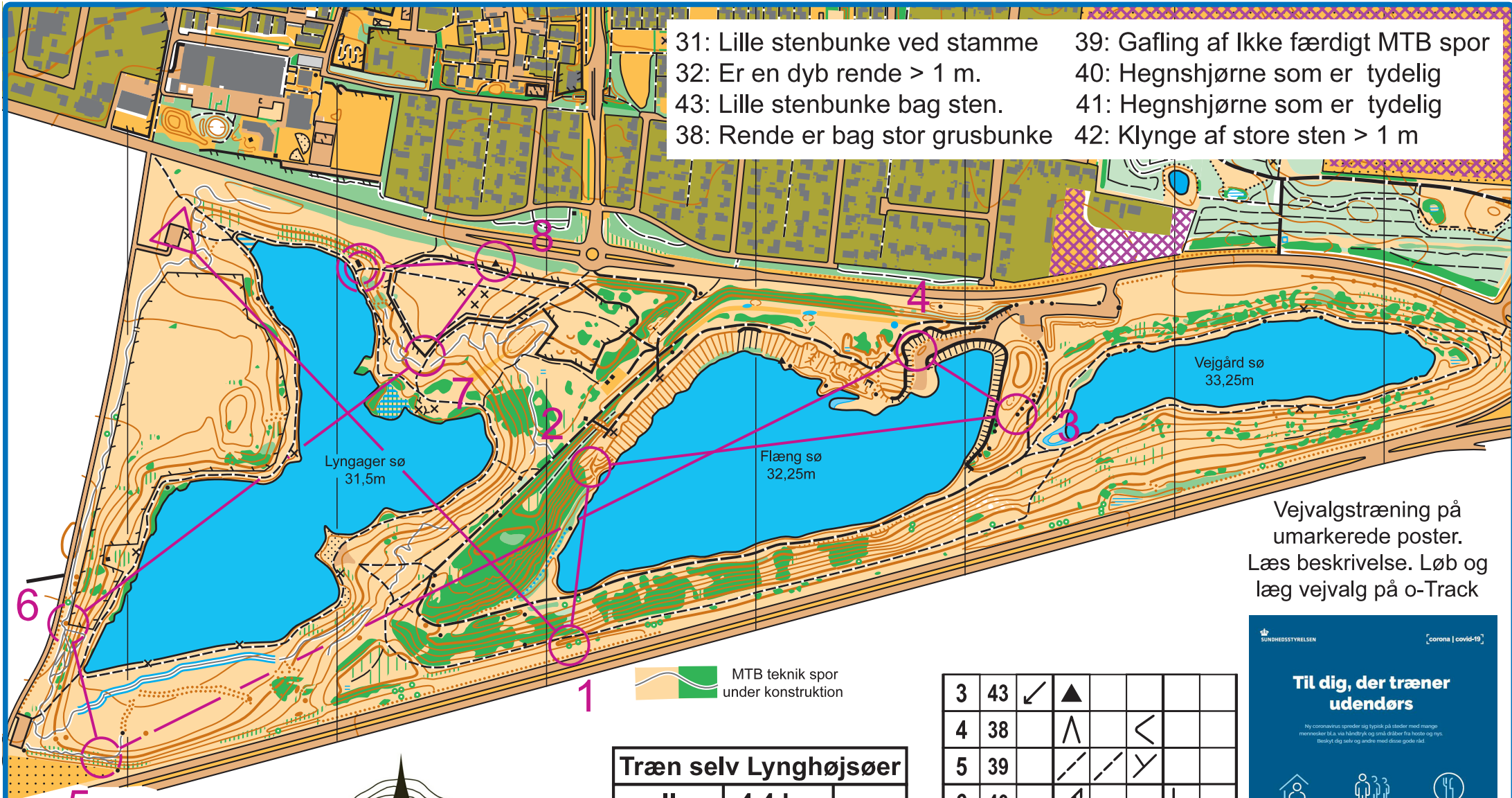


- 31: Lille stenbunke ved stamme
32: Er en dyb rende > 1 m.
43: Lille stenbunke bag sten.
38: Rende er bag stor grusbunke
- 39: Gafling af Ikke færdigt MTB spor
40: Hegnshjørne som er tydelig
41: Hegnshjørne som er tydelig
42: Klynge af store sten > 1 m



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

Lynghøjsøerne

1:7500



Træn selv Lynghøjsøerne				
mellem		4.4 km		
1	31	←	↑	
2	32	∧	<	

3	43	↙	▲			
4	38	∧	<			
5	39	↗	↘	Y		
6	40	↗			L	
7	41	↗			Y	
8	42	▲				
		○<	200 m	>○		

www.condes.net 9.7.25 OK Roskilde
trænselvlynghøj

Til dig, der træner udendørs

My coronavirus spreads very typical in places with many people, e.g. in the gym and in the office. It is important to take good care of yourself.

Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner

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

Undgå at dele mad med andre

Hav god håndhygiejne - vask hænder ofte og længe, og sørg på det hele tiden.

Brug dine egne redskaber og træningsudrustning - rengør dem ofte og det hele tiden med alkohol.

coronasmitte.dk