

Instruktion Coronatræningsløb i Knudmosen den 2. juni 2020

Der kan løbes fra solopgang til solnedgang. Da banerne bruger de faste poster, kan man også vælge at løbe andre dage.

Parkering Ved Herning OK's klubhus, Godsbanevej 2, 7400 Herning.

Start og mål Ved klubhuset ved fastpost 1

Posterne Det er de faste poster.



Kort 1: 10.000. Print selv

| | | |
|---------------|--------------------|--------------------------|
| Baner: | Lang svær | 22 poster 7,0 km. |
| | Svær | 16 poster 5,5 km. |
| | Kort Svær | 12 poster 3,2 km. |
| | Mellem Svær | 13 poster 4,2 km. |
| | Let | 12 poster 3,1 km. |

God tur i mosen. Husk at overholde retningslinjerne for Coronaløb.