

# Instruktion

Til træningsløb Lørdag den 17 januar i Ryslinge

En hel del af løbet foregår på stisystem og vilaveje og kun ca. 2 km af bane 1-4 foregår i skov, og lidt mindre for bane 5-6.

Der vil blive benyttet både fastposter og træningsstativer som poster.

*Fast post  
med emit  
på bagsiden:*



<i>Bane</i>	<i>længder</i>	<i>postantal</i>	<i>Fældesstart ca kl.</i>
<i>1</i>	<i>8,2 km</i>	<i>41</i>	<i>12.45</i>
<i>2</i>	<i>6,8 km</i>	<i>37</i>	<i>12.50</i>
<i>3</i>	<i>5,2 km</i>	<i>27</i>	<i>12.55</i>
<i>4</i>	<i>3,8 km</i>	<i>22</i>	<i>13.00</i>
<i>5</i>	<i>4,5 km</i>	<i>24</i>	<i>Fri start</i>
<i>6</i>	<i>3,1 km</i>	<i>16</i>	<i>Fri start</i>

Posterne bliver indsamlet fra kl. 15.00