

# INSTRUKTION

til Vintertræning lørdag den 21/2 2026  
I Holstenshuus Nordlige, del af skoven

Mødested: P plads over ved sortesø, Holstenshuusvej, 5600 Faaborg.  
GPS 55.120813, 10.311337

Hvis der ikke er plads på P-pladsen, skal der parkeres på skovvejen der går mod vest ved mål, kør ind til vej Y, 250 m, vend bilen og parker i højreside af vejen når i køre tilbage mod mål.

Fra P er der 0-300 m til mål og 50-350 m til start, start ligger Ø for vejen, dette betyder at alle skal passere Holstenshuusvej under løbet, så se jer for når i løber over vejen.

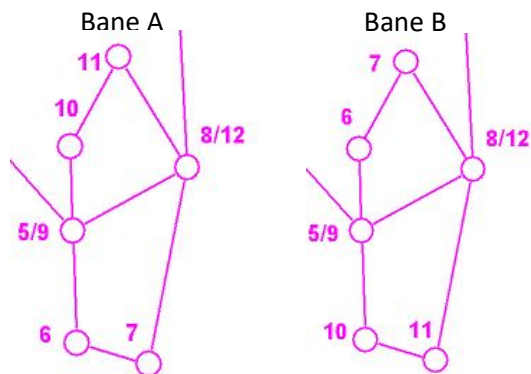
Start: kl. 12.30 starter bane 1 på fællesstart, kl. 12.35 starter bane 2 på fællesstart, kl. 12.40 starter bane 3 på fællesstart, herefter starter bane 4 og 5 og de løbere på bane 1, 2 og 3 der ikke ønsker at løbe fællesstart.

Kort: Holstenshuus 1:7.500 enkelte rettelser februar 2022 for alle baner,  
Banelængder: Bane 1 7,2 km, 34 poster, Bane 2 5,1 km, 19 poster, Bane 3 3,0 km, 16 poster,  
Bane 4 4,4 km, 22 poster, Bane 5 2,4 km, 14 poster.

Hegn: Der er ingen hegn der skal passeres, ingen marker med dyr.

Skoven er let til middel kuperet og med god gennemløbelighed de fleste steder, dog ligger der en hel del grene og kvas i skovbunden, lige som der også kan være lidt brombær, men ingen brændenælder.

Gafling:  
på bane 1,2 og 3 er der gaflet med butterfly



Tidtagning:  
Der vil i år være tidtagning, resultatliste og en samlet resultatliste.  
Se indbydelse og resultatlister på:  
<https://vintercup.9net.dk/>

God tur Bent