

Træningsløb i Grundet Skov onsdag d. 4/9-19

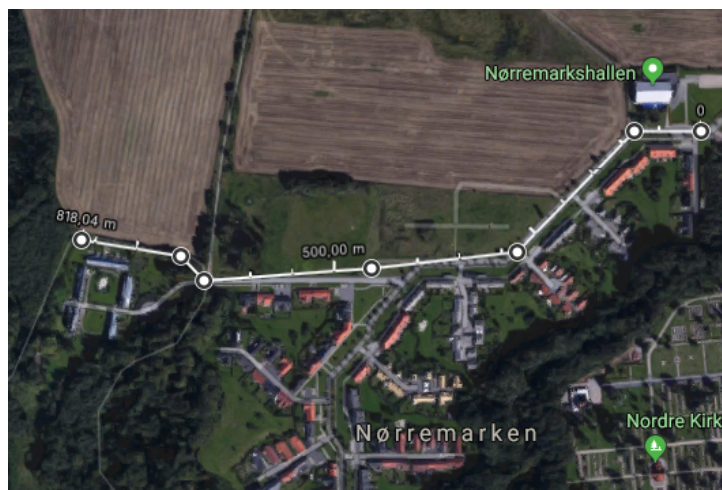
Mødested: Åbent område nord for Lille Grundet. Følg stien nord om bofællesskabet Lille Grundet. Se kort herunder. Koordinater:

<https://www.google.dk/maps/@55.7165704,9.5427674,1055m/data=!3m1!1e3>.



Parkering: Der kan parkeres ved Nørremarkshallen og i parkeringshuset ved Vejle sygehus på Lille Grundet Hulvej. Der er 3 timers gratis parkering i parkeringshuset. Følg cykelstien / gangstien op til Lille Grundet. Se kort herunder. Det er også muligt at parkere ved klubhuset og gå/løbe op til Grundet. Beregn ca. 10-15 minutter. Afstand 2 km.

Der må IKKE parkeres på villavejene på Grundet.



Terræn: Grundet skov er en del af skovene i Grejsdalen og er kendetegnet ved at være stærkt kuperet. I en stor del af skoven er gennemløbligheden god, men der er også områder

med stærk underbevoksning i form af brændenælder, brombær og bregner. En del mindre vandløb løber fra slugterne ned i Grejs Å. I de fladere dele af skoven kan der være fugtig bund og visse steder er der impassable moser. Vandmængden er meget afhængig af den aktuelle nedbørsmængde. Sti-billedet kan nogle steder være utydeligt pga. årstidens underbevoksning. Den seneste tid har der været stor aktivitet i den sydligste del af skoven, hvor der er fældet en del træer. Disse steder er der efterladt grenaffald i skovbunden.

Baner:

Banerne er forkortede pga. det kuperede terræn:

Bane 1	Svær lang	4,4 km og 20 poster. 305 højdemeter
Bane 2	Svær kort	3,2 km og 13 poster. 200 højdemeter.
Bane 3	Mellemsvær	4,3 km og 16 poster. 245 højdemeter.
Bane 4	Let	2,6 km og 13 poster
Bane 5	Begynder	2,1 km og 11 poster

Start:

Der vil være 5 kolonner, hvor man kan stille sig i kø til de 5 baner. Husk at cleare og checke brikken, inden du går ind i køen. Der opfordres til ca. 1 minuts intervaller imellem løberne på samme baner, men sørg for at justere tiden, hvis der er mange i køen. Kortene ligger i kortkasser forrest i køen sammen med plastlommer og postdefinitioner.

Hvis du vil opleve ekstra konkurrencestemning kan du lade være med at kigge på dit kort, før du har stemplet startposten.

Der kan startes på alle baner på samme tid, da banerne har forskellige forløb.

Mål:

Der er ikke snitslet fra sidste post til mål. Mål er placeret i umiddelbar nærhed af start.

Efter at målposten er stemplet fortsættes til aflæsning og registrering.

Resultater:

Resultater vil være tilgængelige på liveresultat.orientering.se umiddelbart efter målgang.

Efter træningen er der stræktider på Winsplits og banerne vil være tilgængelige på O-track.

God tur i skoven!

Jens Liengård