

Program for klubtur 9.-10. april til Rold Skov/Rebild

Lørdag formiddag

Mødested: Mosskovpavillonen, Møldrupsvej 34, 9520 Skørping

<https://www.google.dk/maps/place/Moskov+Pavillionen/@56.8022467,9.8751992,14z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0xd6da33a7e98cf8d2?hl=da>

Kl. 9.30: Instruktion til formiddagens program, der omfatter:
1) Kurvemandring/-løb ca. 1500 m. Følg en snitzlet rute og læs de poster, du møder, ind på kortet. Kan afvikles 2-og-2.
2) O-teknisk træning med fokus på kompas og kurver:
Let bane, ca. 3km.
Mellemsvær bane, ca. 4km,
Svær bane med indlagt korridorløb, ca. 6km.

Kl. 12.00: Frokost (medbring selv din egen lækre madpakke ☺)

Ved Mosskovpavillonen er der adgang til toiletter, og de sælger is fra kl. 12 ☺.

Kort: Både formiddag og eftermiddag: Rold Skov Mosskov, 1.10.000, ækvidistance 2,5 m.

Lørdag eftermiddag

Mødested: P-plads ved Skørping Idrætscenter, Himmerlandsvej 59, 9520 Skørping

<https://www.google.dk/maps/place/Himmerlandsvej+59,+9520+Sk%C3%B8rping/@56.8341059,9.8747413,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x46494b3ab07e6af9:0x512d6298aee6a8bf>

Herfra 400 m. til startsted ved naturbase Brændeskoven.

Kl. 14.00: Instruktion til eftermiddagens program:
Let bane med fokus på kurvedetaljer, ca. 3km.
Mellemsvær bane med indlagt linjeløb, ca. 4km.
Svær bane med indlagt linjeløb, perlekædeløb og frimærkeløb, ca. 6km.

Der er adgang til toiletter på Idrætscenteret.

Efter træningen skal vi bruge hjælp til postindsamling!

Kl. 17.00 Afgang til vandrerhjemmet

Indkvartering: Rebild Vandrerhjem, Rebildvej 23, 9520 Skørping

<https://www.google.dk/maps/place/Rebild+Vandrehjem/@56.8324023,9.8421176,17z/data=!4m2!3m1!1s0x46494b11e2cd410f:0x2ee54b319b82bc03?hl=da>

Værelser til 3-5 personer. Alle med eget bad og toilet. Medbring sengelinned og håndklæder.

Kl. 18.30: Vandrerhjemmet serverer aftensmad

Herefter hyggeligt samvær på vandrerhjemmet, evt. en gåtur i den skønne natur, hvis der stadig er kræfter i benene!

(Bemærk, at Rebild Bakker og Rold Vælderskov er lukket område for deltagere i EYOC/JWOC testløbene i juni 2016 og deltagere i DM Ultralang i april 2017.)

Søndag

Kl. 7.30: Vandrerhjemmet serverer morgenmadsbuffet.

Herefter afgang til Rold Skov OK's løb i Teglgården/Rold Nørreskov (få minutters kørsel), hvor du kan øve dig i alt det, du har lært om lørdagen ☺ .

Pris for turen incl. kort til træningen lørdag, overnatning, aftensmad og morgenmad:

Voksne: 350 kr.

Børn/ungdom t.o.m. 25 år: 200 kr.

Indbetales på konto 2760 – 4380630430. Oplys navn ved indbetaling.

Husk egen tilmelding og betaling til Rold Skov OK's løb om søndagen. Tilmeldingsfristen er fredag 1. april.

Vi glæder os til god træning, skøn natur og hyggeligt samvær.

Venlig hilsen

Hans Jørgen og Britta

Links:

Rebild Vandrerhjem: <http://danhostelrebild.dk/>

Rold Skov OK's løb søndag: <http://roldskovok.dk/index.php?page=loeb/2016div/2016div.php>

Masser af kræs om Rold Skov området (nok til mange ture!): <http://www.rebildporten.dk/kortogruter>