



Indbydelse/Instruktion til BOK:

Træningsløb, søndag d. 20. sept. 2026 i Store Hareskov.

Løbsområde/ Løbskort	St. Hareskov 1:7.500																							
Terrænbeskrivelse	Svagt kuperet blandingsskov med veludbygget stinet incl. MTB spor. Overvejende fin gennemløbelighed																							
Stævneplads	I skoven tæt på P-plads																							
Parkering	P-plads ved hundelegepladsen (begrænset) - indkørsel fra KolleKollevvej modsatte side af F24 tank.Reserve P på Skolekrogen og dens sidegader.																							
Afstande	Afstand fra nærmeste P-plads til Start ca. 50 m. Start og mål i umiddelbar nærhed af stævneplads.																							
Start	Fri start kl. 11.00 - 11.30																							
Baner	<table><tr><th>Bane nr.</th><th>Længde km</th><th>Sværhed</th></tr><tr><td>1</td><td>6,0</td><td>svær</td></tr><tr><td>2</td><td>4,8</td><td>svær</td></tr><tr><td>3</td><td>3,3</td><td>svær</td></tr><tr><td>4</td><td>2,8</td><td>svær</td></tr><tr><td>5</td><td>4,0</td><td>Ml.svær</td></tr><tr><td>6</td><td>3,2</td><td>Let</td></tr></table>			Bane nr.	Længde km	Sværhed	1	6,0	svær	2	4,8	svær	3	3,3	svær	4	2,8	svær	5	4,0	Ml.svær	6	3,2	Let
Bane nr.	Længde km	Sværhed																						
1	6,0	svær																						
2	4,8	svær																						
3	3,3	svær																						
4	2,8	svær																						
5	4,0	Ml.svær																						
6	3,2	Let																						
Startafgift	Ingen																							
SPORTident	Ja + alm. skærme																							
Resultatformidling	Ingen – kun stræktider i mål.																							
Oplysninger	Kurt Thuesen Kurt.thuesen@hotmail.com – mobil 29425851																							