

Fortræning Påskeløb 2022

Dansk

Hvornår: Der vil være skærme i skoven mellem kl. 09.00 og 17.00, tirsdag d. 12. april (Silkeborg Vesterskov) og onsdag d. 13. april (Siim Skov, Ry).

Kort: 2 muligheder:

1. Selvprint (anbefalet): kort downloades fra Påskeløbets hjemmeside. Er der kortvend på banen består filen af to sider.
2. Bestil print (nødløsning): bestil en printet bane ved at skrive til giacomo.frattari@gmail.com inden torsdag d. 7. april kl 20.00. Hent det printede kort ved Silkeborg Orienteringsklubs klubhus (Vejsløvej 7b, 8600 Silkeborg - <https://goo.gl/maps/NDWAt0EjDS15z3QB7>) mandag d. 11. april mellem kl 18.00 og kl. 20.00.

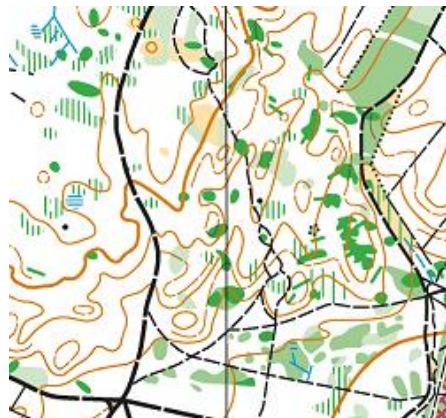
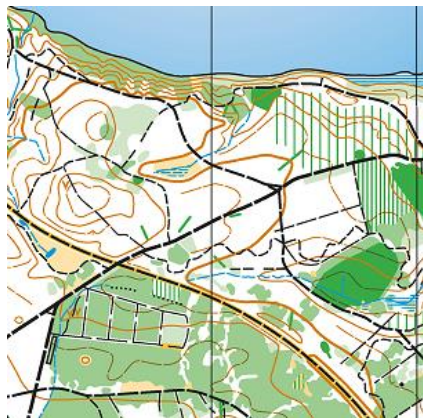
Betaling: 50 kr pr. bane, 3 betalingsmuligheder:

1. Overfør via mobilepay til 68 85 58
2. Betal med kontanter ved Silkeborg Orienteringsklubs klubhus (Vejsløvej 7b, 8600 Silkeborg - <https://goo.gl/maps/NDWAt0EjDS15z3QB7>) mandag d. 11. april mellem kl 18.00 og kl. 20.00
3. Betal med kontanter i kiosken ved Påskeløbene

Øvrigt: Selvbetjening, intet personale til stede tirsdag eller onsdag.

Tirsdag 12. april 2022 – Silkeborg Vesterskov – Velkommen til Silkeborgskovene

Let kuperet til kuperet skov med vekslende gennemløbelighed. En del åben løv- og nåleskov, samt områder med mindre gennemløbelighed og sigt. Rigt stinet med store skovveje, hugninger og mountainbikespor. Vekslende finorientering og vejvalgsstræk, perfekt fortræning til langdistancen. Start-/målområde ved den smukke Almindsø.



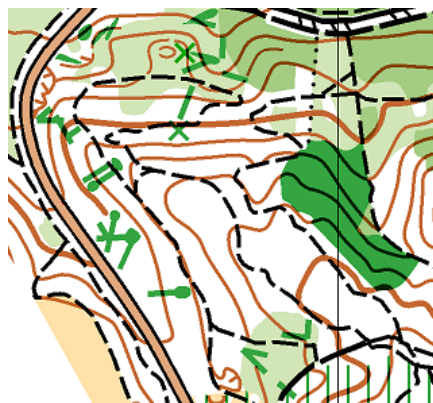
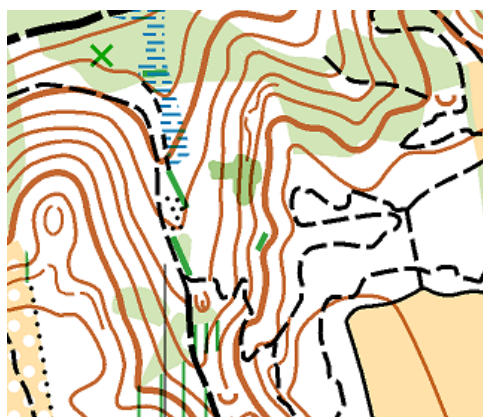
Bane	Målestok	Længde	Antal poster
Let	1:7.500	3,9 km	10
Mellemsvær	1:10.000	5 km	15
Svær 4 km	1:7.500	3,9 km	13
Svær 5,5 km	1:10.000	5,5 km	14
Svær 7 km	1:10.000	7,0 km	18
Svær 8 km	1:10.000	8,2 km	22

Parkering: Parkering i vejrabatten (græs) på Horsensvej ud for Østre Søbad (Horsensvej 2, 8600 Silkeborg - <https://goo.gl/maps/Kr9eDSK5Ytv5EFur8>). Se oversigt over parkering.

Start/Mål: Østre Søbad ved Almindsø

Onsdag 13. april 2022 – Siim skov, Ry - Kurvetræning

Stærkt kuperet skov, stort set højere end bred, det perfekte sted at stifte bekendtskab med de stejle skrænter. Mellemdistance træning, hvor man får muligheden for at optimere sin teknik på langs og på tværs af kurverne inden konkurrencerne på Himmelbjerget. Veludviklet stinet, med mange mountainbikespor. Husk at nyde udsigten til Knudsø fra toppen af bakkerne.



Vigtigt omkring mountainbikesporene! - Kig op, når du løber på de smalle stier. Bliver du nødt til at holde pause på sporet, **træd til side**, så ingen kommer til skade.

Bane	Målestok	Længde	Antal poster	Kortvend
Let	1:7.500	2,6 km	13	Nej
Mellemsvær	1:7.500	3,2 km	15	Ja
Svær 3 km	1:7.500	3,0 km	12	Ja
Svær 5 km	1:7.500	4,8 km	21	Ja

Parkering: Parkeringsplads ca. 300 m syd for Knudhule Badehotel, 8680 Ry (56.100561920512064, 9.784385228149683). Se oversigt over parkering.

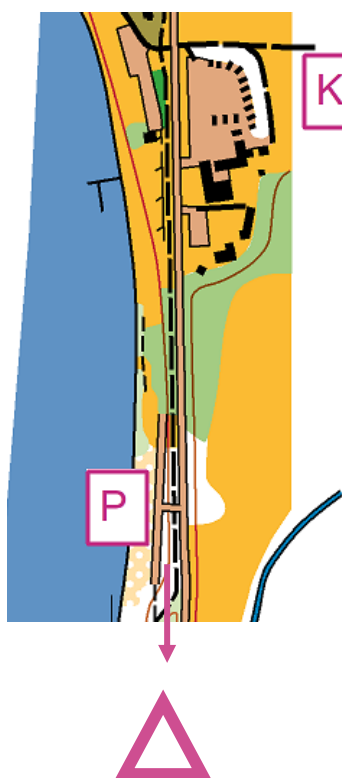
Start/Mål: 500 m syd for P-pladsen – Se løbskort, hvor P-pladsen er markeret.

Oversigt over Parkering



Parkering Vesterskoven

Vejrabatten (græs) på Horsensvej ud for Østre Søbad (Horsensvej 2, 8600 Silkeborg - <https://goo.gl/maps/Kr9eDSK5Ytv5EFur8>)



Knudhule Badehotel

Parkering Siim Skov

Parkeringsplads ca. 300 m syd for Knudhule Badehotel, 8680 Ry (56.100561920512064, 9.784385228149683)