

Instruktion til Byløb i Allinge søndag den 25 januar.

Hvor: Starten går bag Nordlands hallen, det er muligt at parkere vest for hallen, alternativt ved Kongeskærskolen.

Hvornår: Der er fælles introduktion kl. 0945 bag hallen ved parkeringspladsen, med start umiddelbart bagefter. Jeg forventer at banen er klar, ikke senere end 0930, hvis I ønsker at starte før tid.

Kort: Der løbes på Allinge kort 1:4000 med Ækv. på 2.5 m.

Løbet: Ruten er 4000m i fugleflugt, og små 5000m i kortest vejvalg, der er kortvend på løbet. Der kan med fordel løbes i almindelige løbesko, da ruten primært er på asfalt.

Forplejning: Der er ikke vand på ruten, men vand i mål området.

Restriktioner: Hvis I ønsker at varme op, skal det ske på Stadionsvej eller vest for Nordlands hallen, der må ikke varmes op øst for Stadionsvej inde i løbsområdet.

Mvh Claus.

