

## O-motion - Søndag den 10. maj 2026

---

From Mikkel Toudal <toudal@hotmail.com>

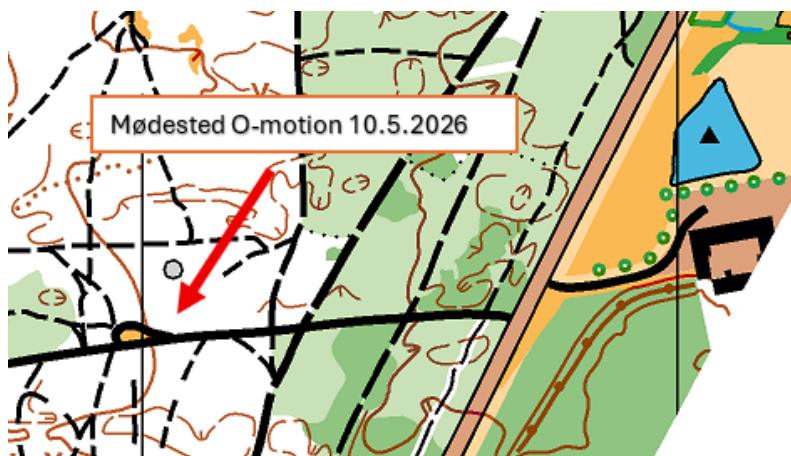
To olob@viking-atletik.dk

Date Wednesday, 6 May 2026 at 18:20

---

Kære alle,

På søndag den 10. Maj er der O-motion kl. 9.00 med mødested på p-pladsen ved Sandegård:



Tilmelding til den bane man normalt foretrækker. Banerne vil blive lavet som en form for vejvalgstræning, hvor man løber flere stræk to gange, så man efterfølgende kan sammenligne "lige på/langs stregen" med et vejvalg udenom langs stier. Hvis man normalt løber mellemsvær bane, kan man forsøge sig med at løbe lige på den ene gang (anbefalet) eller løbe to vejvalg udenom.

Der vil blive lavet baner på 3 km, 5 km og 8 km. Kortet er i 1: 7.500. Starten sker ved stempling i startboks med passende mellemrum mellem løberne.

Jeg kan desværre ikke være på plads i skoven, men Mads har været så venlig at sætte posterne er i skoven, og han vil også uddele kort og meddele, når startboksen er klar. Efter gennemløb af sin bane kan man forhåbentlig finde de rette stræktider at sammenligne på udskriften, ellers må man spørge om hjælp hos de andre deltagere.

Mvh. Mikkel

image.png 87.96 KB