

Træningsløb forklaring

Skrevet af Administrator

Søndag, 23 Januar 2011 08:06 - Senest opdateret Tirsdag, 20 December 2022 13:53



Træning

Klubben har i samarbejde med OK Esbjerg træningsløb hver eneste uge året rundt i en af de mange pladser. Om sommeren hver onsdag aften med start fra kl. 17.30 og om vinteren hver lørdag eftermiddag med start fra kl. 15.30. Der er normalt en meget let bane på 2 til 3 km og fire andre baner fra 4 til ca. 9 km.

Du er altid velkommen til at deltage i WEST's træningsløb – du bestemmer selv tempoet.

Baner

Til almindelige træningsløb tilbydes følgende baner:

- A-banen 10 km svær orientering
- B-banen 7 km svær orientering. Ofte en del af A-banen
- C-banen 4,5 km svær orientering. Ofte en del af A-banen
- D-banen 4,5 km mellemsvær orientering. Flere vejvalg. Et følger vej og sti. Posterne i terræn på/nær omløb
- E-banen 2 km begynder/let orientering. Mange poster, der står ved sti og vej

Tidspunkter

Sommer (april - september)

Start: Onsdag 17.30

I mål: Onsdag 19.30

Pris

Startafgift: 0 kr.

Kortpris:

Træningsløb forklaring

Skrevet af Administrator

Søndag, 23 Januar 2011 08:06 - Senest opdateret Tirsdag, 20 December 2022 13:53

Medlem af O-klub under DOF	
IVG	(Idrætsforeningen Varde Garnison)

OMI	(Oksbøl Militære Idrætsforening)
-----	----------------------------------

VGF	(Vejers Grundejerforening)
-----	----------------------------

0 kr	.
------	---

Andre

Voksne

30 kr.

Børn
