

Kære løbere fra årets første træning, tirsdagens natløb i Sofielund (07.01.2014)

Jeg har analyseret lidt på resultaterne og fundet 4 vindere:

- Laila
- Bjørn (var også en taber !)
- Poul (eller Povl !?)
- Per

TILLYKKE !

Sebastian kom også på podiet, i min optik... ☺

Knud Erik måtte foretage en lampe reparation midt i den mørke skov, så set i det LYS, var han måske hurtigere en strikkeklubben... eller hvad de tre piger – ”piger” nu lavede, synkront var det i al fald med deres ens slut-tid....
-nå spørg til side – Jeg har strimmel fra Knud Erik han fandt post 13 på 1:38 !! Det er meget hurtigt for så langt et stræk – sådan dér!

Banerne finde i særskilt - Feedback og tips meget velkommen, evt. på thomas@esmark.nu eller når vi ses. Jeg ved at en fejl var at jeg havde en del spidse vinkler, som gør at indløb og retur løb bliver for tæt.

På næste siden en evaluering med GPS tracking (blå linie over kort) af Jes Barklers løb på A-Svær 4.6 km.

Mvh Thomas



Natløb - Sofielund den 7/1-2012				
Løbere:	18 stk.			
Banelægger:	Thomas Esmark, 29243358, thomas@esmark.nu			
Location:	Sofielundskoven og Ryttervej, Svendborgvest			
Bane	Placering	Løber	Tid	Bemærkninger
B-Oplyst (by)	1	Laila	50:52:00	
	-	Ove		- ingen brik
	-	Kamilla/Freja	49:00:00	disc. (løsgængere)
C-let (skov)	1	Bjørn	32:00:00	(fik forkert kort...!?)
B-Mellem (skov)	1	Poul	51:17:00	(Måske nyt medlem!)
	2	Luffe	55:25:00	
	3	Ole	56:28:00	
A-Svær (skov)	1	Per	40:02:00	
	2	Caroline	40:40:00	
	3	Torben	47:10:00	
	4	Jes Barkler	52:55:00	(løs gænger
	5	Anders	54:47:00	
	6	Finn	01:03:34	
	7	Annette	01:14:14	
	8	Anita	01:14:20	
	9	Gitte	01:14:23	
	10	Knud Erik	01:22:09	målt 6,15 km.
Bane samler...		Sebastian		
		Per		
		Thomas		

Jes's egne fornemmelser og kommentarer til løbet:

Placering som nummer 4 ud af 10 - godkendt! - De mindre gode poster ver:

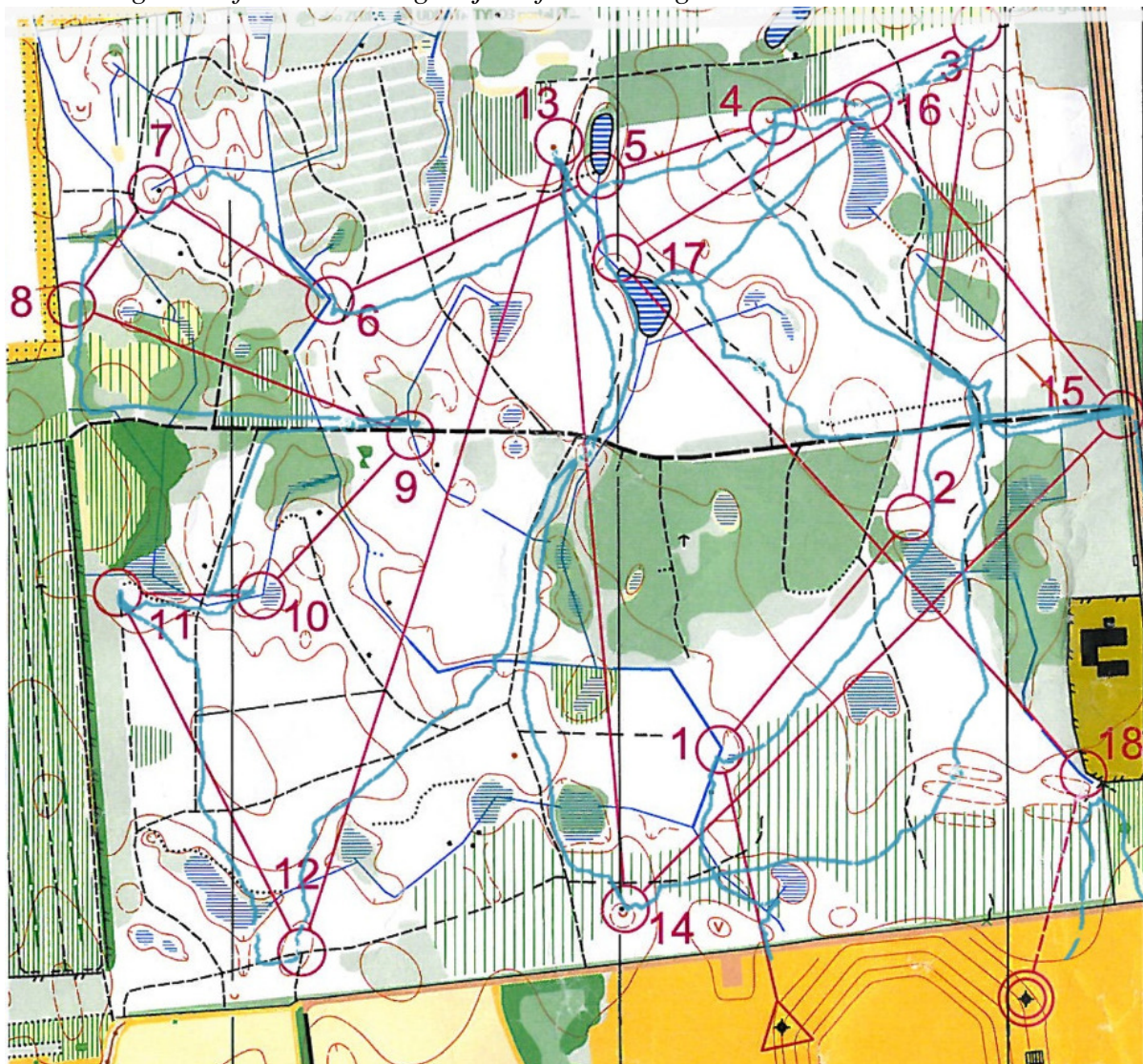
Post1: Nervøs start på første natløb

Post3: Fandt ud af på den hårde måde at stier ikke er gode pejlemærker i den skov og at komaskurser er bedre om natten. Jeg kom til at løbe til post 5, og passerede så post 4 og 16 på vej tilbage mod 3, så derfor var jeg hurtig på 4 og 5...

Post 15 og 16: lavede småfejl pga træthed

Kunne godt have valgt bedre vejvalg på posterne 7,9,18

Post 12: Jeg løb øst mod den store sti og skulle tumle over mange træstammer, jeg havde helt overset muligheden for at løbe stik syd. I øvrigt tak til Bodil og Allan for at lave nogle sjove forhindringer!



EMIT timing system			
19:00:38		07.01.2014	
086803	>>>	52:55	<<<
01	04:00	04:00	140
02	02:59	06:59	132
03	04:51	11:50	133
04	01:17	13:07	146
05	01:05	14:12	134
06	01:40	15:52	135
07	02:29	18:21	136
08	01:20	19:41	137
09	02:31	22:12	138
10	01:55	24:07	139
11	01:03	25:10	140
12	03:11	28:21	144
13	05:24	33:45	141
14	03:45	37:30	147
15	04:59	42:29	142
16	02:29	44:58	148
17	01:42	46:40	145
18	05:09	51:49	143
F	01:06	52:55	150
2.00	01:32	54:27	

De to hurtigste var nede på 40 minutter - det betød meget at de havde så klare pandelamper på mht løbehastighed i skovbunden. Jeg fik mange tæsk med mit lille stearinlys, men de to løb så pro-agtigt at dem havde jeg ikke hentet uanset hvad.

-Jes

