

# Instruktion til træningsløb

## Herning Orienteringsklub

<b>Skov</b>	Ikast Nord																				
<b>Dato</b>	Tirsdag den 19. maj 2026																				
<b>Tidspunkter</b>	Vi udleverer kort og du kan starte mellem kl. 17.00 og kl. 18.00  Vi indsamler poster fra kl. ca. 19.30  Banerne ligger i O-track fra kl. 14.00																				
<b>Startsted</b>	<a href="#">Hagelskærvej 8, 7430 Ikast.</a>  Parkeringsplads på østlige side af skolen. Vi har fundet nogle borde og bænke ved fritidshjemmet, som vi bruger.																				
<b>Kort</b>	Ikast Nord 1:7.500. 2021 med rettelser 2025																				
<b>Baner</b>	Du kan vælge mellem følgende baner på vandfast papir: <b>Bemærk at de svære baner er i den lette ende af skalaen, derfor er der ikke en mellemsvær bane.</b> <table border="1"><thead><tr><th>Betegnelse</th><th>Længde</th><th>Antal poster</th><th>Målestoksforhold</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lang svær</td><td>6,6 km</td><td>20</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>Kort svær</td><td>4,7 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>Ekstra kort svær</td><td>3,4 km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>Let</td><td>3,5 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr></tbody></table>	Betegnelse	Længde	Antal poster	Målestoksforhold	Lang svær	6,6 km	20	1:7.500	Kort svær	4,7 km	14	1:7.500	Ekstra kort svær	3,4 km	11	1:7.500	Let	3,5 km	14	1:7.500
Betegnelse	Længde	Antal poster	Målestoksforhold																		
Lang svær	6,6 km	20	1:7.500																		
Kort svær	4,7 km	14	1:7.500																		
Ekstra kort svær	3,4 km	11	1:7.500																		
Let	3,5 km	14	1:7.500																		
<b>Tidtagning</b>	Vi tager tid med SportIdent og du kan finde resultaterne online																				
<b>Priser</b>	Løbere fra Viborg Ok, Skive AMOK, Karup OK, Holstebro OK, Vestjysk OK og Herning Orienteringsklub løber gratis.  Øvrige betaler 20,- kr. via MobilePay nr. 934199.																				
<b>Forplejning</b>	Vi tager kaffe og the med. Du må selv tage noget spiseligt med.  <b>Medbring gerne din egen kop.</b>																				
<b>Banelægger</b>	Banelægger: Alex Kristensen																				
<b>Kontaktperson</b>	Svend Erik Hedevang mail: <a href="mailto:sehedevang@hotmail.com">sehedevang@hotmail.com</a> mobil: 61707020																				
<b>Bemanding i skoven</b>	Brian Nielsen og Svend Erik Hedevang																				