

# Instruktion til træningsløb

## Herning Orienteringsklub

<b>Skov</b>	Knudmosen			
<b>Dato</b>	Tirsdag den 9. juni			
<b>Tidspunkter</b>	Vi udleverer kort og du kan starte mellem kl. 17.00 og kl. 18.00  Vi indsamler poster fra kl. 19.30  Banerne ligger i O-track fra kl. 14.00			
<b>Startsted</b>	Parkering: Ved klubhuset, ellers længere nede af Godsbanevej, ved den store offentlige parkeringsplads  Klubhuset, Godsbanevej 2, 7400 Herning			
<b>Kort</b>	Knudmosen, senest revideret 2025			
<b>Baner</b>	Du kan vælge mellem følgende baner på vandfast papir:			
	<b>Betegnelse</b>	<b>Længde</b>	<b>Antal poster</b>	<b>Målestoksforhold</b>
	Lang svær	6,8 km	20	1:10000
	Kort svær	5,4 km	13	1:10000
	Ekstra kort svær	3,1 km	11	1:7500
	Begynder	3,7 km	12	1:7500
	Let	4,5 km	12	1:7500
<b>Tidtagning</b>	Vi tager tid med SportIdent og du kan finde resultaterne online.  Vi løber dog primært på faste poster, med enkelte undtagelser.			
<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, samt kage til de hurtige.  <b>Medbring gerne din egen kop.</b>			
<b>Øvrige informationer</b>	Du løber på faste poster, og her kan der være enkelte fejl eller mangler, disse vil vi gerne, du melder ind ved målgang.			
<b>Kontaktperson/ Banelægger</b>	Alex H. Kristensen, mobil: 40577968			
<b>Bemanding i skoven</b>	Alex Kristensen, Leif Rønn Olsen og Helle Petersen			