

Instruktion til træningsløb

Herning Orienteringsklub

Skov	Skelhøj Plantage			
Dato	Tirsdag den 23. juni 2026			
Tidspunkter	<p>Vi udleverer kort og du kan starte mellem kl. 17.00 og kl. 18.00 Da det samtidigt også er et IFK-løb kan du også starte mellem 10.00 og 13.00</p> <p>Vi indsamler poster fra kl. 19.30</p> <p>Banerne ligger i O-track fra kl. 11.00</p>			
Startsted	<p>Isenvadvej / Skelhøjvej</p> <p>Parkering på P-plads først i skoven</p>			
Kort	Skelhøj Plantage 1:7.500 Enkelte rettelser i 2026			
Baner	Du kan vælge mellem følgende baner på vandfast papir:			
	Betegnelse	Længde	Antal poster	Målestoksforhold
	Lang svær	6,5 km	22	1:7.500
	Kort svær	5,2 km	17	1:7.500
	Ekstra kort svær	3,5 km	12	1:7.500
	Helt eks. kort sv	2,4 km	9	1:7.500
	Mellemsvær	4,3 km	13	1:7.500
	Let	2,7 km	10	1:7.500
Tidtagning	Vi tager tid med SportIdent og du kan finde resultaterne online			
Priser	<p>Løbere fra Viborg Ok, Skive AMOK, Karup OK, Holstebro OK, Vestjysk OK og Herning Orienteringsklub løber gratis.</p> <p>Øvrige betaler 20,- kr. via MobilePay nr. 934199.</p>			
Forplejning	<p>Vi tager kaffe, the og kage med.</p> <p>Medbring gerne din egen kop.</p>			
Øvrige informationer	IFK-løb			
Kontaktperson/ Banelægger	Flemming Sasser 22373197 flemming@sasser.dk			
Bemanding i skoven	Frede Rasmussen, Knud Erik Klode, Bitten Nielsen og Flemming Sasser			