



Kolding Orienterings Klub

Instruktion til Nytårsforsætløb 2019

- Mødested og mødetid:** Bøgelund d. 1. januar 2019 kl. 13.00 i omklædt og "løbeklar" stand.
- Start:** Start ligger ca. 100 m fra Bøgelund. Der er samlet afgang dertil. Der er fællesstart for alle baner.
- Baner og løbskort:**
- | | | |
|-----------|------------------|---------------------------|
| Lang bane | 6,0 km 22 poster | Specialkort |
| Kort bane | 4,1 km 16 poster | Specialkort |
| Let bane | 2,7 km 11 poster | O-kort. Målestok 1:10.000 |
- Løbstid:** Fri, dog er der en max.tid på 75 min.
- Poster og kontrolkort:** Posterne er skærme med kliptang. Der klippes i et kontrolkort, som udleveres ved mødestedet.
- Postbeskrivelser:** Er trykt på forsiden af løbskortet. Der er ikke løse definitioner.
- Forbudte områder:** Private parceller og bebyggelser er forbudte at færdes i.
- Mål:** På Bøgelund. Kun kontrolkortet skal afleveres.
- Terrænbeskrivelse:** I kender Marielund. Der er fx lidt bakker, hvor man opnår højere målinger på Borg-skalaen med eventuelle promiller i kroppen.
- Efter løbet:** Bad og omklædning på Bøgelund.
- Forplejning og ophold:** Der er hyggelig sammenkomst i klublokalet, hvor der serveres kaffe og boller.
- Præmier:** Der er præmier til bedste herre og dame løber i alle klasser, så snart det endelige resultat foreligger.
- 2020 arrangør:** Næste års arrangør bliver bedst placerede herre og dame løber af herboende KOK løbere på Lang bane samt vinder af Kort bane.