**Instruktion til træningsløb i Højen d 26.02.2022**

|  |  |
| --- | --- |
| Løbsområde | Der løbes primært i området syd for Højen å – et spændende, stifattigt og kurverigt område |
| Tilmelding | Snab vil tilbyde kort på rivfast papir. Hvis du vil have det, beder vi dig om tilmelde dig løbet. Det kan du gøre via dette [link](http://tilmeld.ok-snab.dk/). Klik på linket "Registrer" og udfyld formularen. Du får automatisk en mail med et link til bekræftelse af registreringen. Når du har klikket på det, kan du logge ind og tilmelde dig.Sidste tilmelding torsdag d 24.02.2022Der vil være et vist antal kort trykt på almindeligt papir. |
| Starttidspunkt | kl. 12:00-13:30  |
| Kortudlevering og mål | P-plads på Koldingvej (se cirkel på kortudsnit) |
| Parkering | Hold vinkelret på vejen ind på græsset på venstre side af ”Ved Vandtårnet) Se pil på kortudsnit). Eller kantstensparkering på vejene deromkring. Vær hensynsfuld overfor beboerne. Bemærk, at du kommer ind til Ved Vandtårnet via Pederholms Alle og Florasvej. Der er ingen afmærkning |
| Startsted | Der er 2 startsteder. Begynderbanen starter for enden af Fyrrestien.Alle andre baner starter ved en lille vendeplads på Anemonevej |
| Baner | Der kan vælges mellem følgende baner:Begynder: 2,5 km.  **Bemærk: 2 stræk er snitzlede. Hvilke 2 stræk det er,**  **fremgår af postdefinitionen. Og banen har særligt startsted**Let 3,2 km.  **Bemærk 1 stræk er snitzlet og dele af et andet stæk er**  **ligeledes snitzlet. Det står også på postdefinitionen**Mellemsvær: 4,3 kmKort svær: 3,5 kmMellemlang svær: 5,1 kmLang svær: 6,9 kmMoment-bane på kurvekort (kun brune farver): 4,5 km |
| Tidstagning | Der er mulighed for at få taget tid ved brug af SI |

