

# Instruktion

Vintertræning hos OK Melfar lørdag, den 22. januar 2022

Start mellem kl. 12.00 og 13.30 – posterne indsamles fra kl. 14.30.

## **Mødested:**

Middelfart Stadion, Adlerhusvej 3, 5500 Middelfart. Parkering i forbindelse med stadion eller på Adlerhusvej. Ingen bade- eller omklædningsmulighed.

## **Kort:**

Hindsgavl m. Kongebroskoven og Teglgårdsskoven, 1:7500, ækvidistance 2,5 m, rev. 2022. Kortudlevering i telt ved siden af stadion. Print på vandfast papir – mulighed for løse postbeskrivelser.

## **Baner:**

Maxi 1 (Svær): 6,5 km, 34 poster

Maxi 2 (Svær): 5,4 km, 24 poster

Maxi 3 (Svær): 3,2 km, 19 poster

Midi (Mellemsvær): 3,3 km, 21 poster

Mini (Let): 2,5 km, 15 poster

Alle baner har en del korte stræk og retningsskift.

## **Start/mål:**

Maxi 1 og 2 ved stadion mod Kongebroskoven.

Maxi 3, Midi og Mini på sydsiden af Brovejen (Der løbes udelukkende i Teglgårdsskoven).

Pas på trafikken når du krydser Brovejen.

## **Terræn:**

2 bynære skove med flot udsigt til Lillebælt på hhv. nord- og sydsiden af Hindgavlhalvøen. Veludviklet stinet og flere grøfter. Generelt god gennemløbelighed og sigtbarhed. En del skrænter i Kongebroskoven. I partier af skovene kan bunden være blød og/eller glat. På Maxi 1 og 2-banerne er der et mindre transportstræk mellem de 2 skove.

## **Tidtagning:**

SI-system. Små skærme. Lånebrik muligt. Aflæsning i teltet ved stadion. Alle løbere skal melde sig i teltet efter endt løb.

Banerne uploades på O-Track.

## **Banelægger:**

Esben Blicher, OK Melfar, tlf. 20732519

