**Instruktion **

**OK GORM lørdagstræning i Tykhøjet**

**Lørdag den 16. december 2023**

Træningsløb – åbent for alle.

Gratis for medlemmer i trekantklubberne - øvrige betaler kr. 20 på mobile pay 110501 (GORM JELLING),

Start: Start fra kl. 12.30 til 13.30. Parkering til start 100meter.

Mål ved parkering.

Postindsamling: Fra kl. 14.30

Mødested: P-plads Tykhøjetvej/Bredstenlandevej. 55.763655, 9.291483

 Alternativ parkering (55.760456, 9.296412). 450m til mødested

Banelæggere: Ole Binder, tilpasset af Claus Grøn Lyngby

Kort: Tykhøjet Krat 1:7500 for alle klasser. Ækvidistance 5m.

Revideret Nov/dec 2023 af Jacob Bang

Baneoversigt:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bane | Sværhedsgrad | Poster | Længde |
| Mini | Let | 14 | 2,9 km |
| Midi | Mellemsvær | 18 | 4,2 km |
| Maxi 3 | Svær | 11 | 3,2 km |
| Maxi 2 | Svær | 16 | 4,0 km |
| Maxi 1 | Svær | 21 | 5,6 km |

Kontrol/tidtagning: SI-stativ med lille skærm

Banerne lægges på O-track. Tidsstrimmel kan udskrives ved mål