



# 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