

**Instruktion til ETAPE I****ØLBY LYNG**

Parkering og stævneplads til 1. etape findes på parkeringsområdet ved Ølby Center

**GPS adresse: Ølby Center 49 4600 Køge 55.481735 12.175244**

Alder	Dame	Herre	Interval	Bemærk	Kort: Ølby Lyng 1:4000 2,5 Ækv.
→ 14	1,9 km	1,9 km	1. minut "put and run" Fire startsluser	Fri start mellem 10 – 11:30 Pause mellem 1. og 2. etape: MAX. 60 minutter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nytegnet 2016 Sprintnorm</li> <li>Påtrykte IOF symboler</li> <li>Løse postdefinitioner. Husk holder.</li> <li>Start; Put &amp; Run (pr. 60 sek.) 10:00 – 11:30</li> <li><b>Kortudlevering efter klip af startenhed.</b></li> <li>Kort: Laserprint på 120 g. glittet papir</li> <li>Sportident. Briknr. oplyses ved tilmeld.</li> <li>Lejebrik: kr. 20,- Bortkommet lejebrik skal erstattes til dagspris.</li> <li>Brik udleveres ved ankomst til etape 1</li> <li>SKO MED PIGGE FRARÅDES (fliser og glatte sten)</li> </ul>
15 - 20	2,5 km	2,7 km			
21 - 34	3,4 km	3,7 km			
35 - 49	2,7 km	3,7 km			
50 - 64	2,5 km	3,4 km			
65 ->	2,5 km	2,7 km			
Åben 1	1,9 km				
Åben 2	2,7 km				
Åben3	3,7 km				

Afstande: Parkering til indskrivning og start: Max. 200 meter Mål til parkering: Ca. 300 meter  
Toilet: Der er gode toiletforhold ved startområde 1. (150 meters afstand)

**Maksimal tid fra målgang på 1. etape til start på 2. etape: 60 minutter**

**BEMÆRK:** Efter gennemløb af første etape i Ølby Lyng, kører deltagerne videre til Køge OK's klubhus ved stadion. Her er Hovedstævneplads etableret, med parkering, omklædning, bad, toilet, kiosk, resultatformidling m.v. (afstand fra Ølby Lyng til klubhus: Ca. 1500 meter.)

**Vigtigt: Husk at brikaflæsning EFTER HVER ETAPE finder sted i klubhuset ved stadion.**

**Instruktion til ETAPE II****KØGE C**

Hovedstævneplads og parkering til 2. etape findes ved Køge OK's klubhus

**GPS adresse: Stensbjergvej 8 4600 Køge 55.469234 12.178463**

Alder	Dame	Herre	Interval	Bemærk	Kort: Køge City 1:4000 2,5 Ækv. 2013
→ 14	1,9 km	1,9 km	1 minut "put & run" Fire startsluser	Seneste målgang på 2. etape: Kl. 14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revideret 2016 Sprintnorm</li> <li>Påtrykte IOF symboler</li> <li>Løse postdefinitioner. Husk holder dertil.</li> <li>Start; Put &amp; Run (pr. 60 sek.) 10:00 – 11:30</li> <li>Kortudlevering efter klip af startenhed.</li> <li>Kort: Laserprint på 120 g. glittet papir</li> <li>Sportident. Briknr. Oplyses ved tilmeld.</li> <li>Lejebrik: kr. 20,- Bortkommet lejebrik skal erstattes til dagspris.</li> <li>Brikken udleveres ved ankomst til etape 1.</li> <li>SKO MED PIGGE FRARÅDES KRAFTIGT (glatte brosten)</li> </ul>
15 - 20	2,6 km	2,8 km			
21 - 34	3,2 km	3,4 km			
35 - 49	2,8 km	3,4 km			
50 - 64	2,6 km	3,2 km			
65 ->	2,6 km	2,8 km			
Åben 1	1,9 km				
Åben 2	2,8 km				
Åben3	3,4 km				

Parkering til stævneplads: 50 – 150 meter

Stævneplads til start/mål ved etape 2: Ca. 1150 meter

Omkledning, bad og toilet i Køge OK's klubhus. **DER ER IKKE TOILET VED STARTOMRÅDE 2**

**Seneste målgang på etape 2: Kl. 14:30**