

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. • Nytegnet 2016 Sprintnorm • Påtrykte IOF symboler • Løse postdefinitioner. Husk holder. • Start; Put & Run (pr. 60 sek.) 10 – 11:30 • Kortudlevering i startøjeblik. • Kort: Laserprint på vandfast papir • Sportident. Briknr. Oplyses ved tilmeld. • Lejebrik: kr. 20,- Bortkommet lejebrik skal erstattes til dagspris. • SKO MED PIGGE FRARÅDES (fliser og glatte sten)
→ 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.	
15 - 20	2,5 km	2,7 km			
21 - 34	3,3 km	3,5 km			
35 - 49	2,5 km	3,5 km			
50 - 64	2,5 km	3,5 km			
65 ->	2,5 km	2,7 km			
Åben 1	1,9 km	1,9 km			
Åben 2	2,5 km	2,7 km			
Åben3	3,3 km	3,5 km			

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

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 • Revideret 2016 Sprintnorm • Påtrykte IOF symboler • Løse postdefinitioner. Husk holder. • Start; Put & Run (pr. 60 sek.) 10 – 11:30 • Kortudlevering i startøjeblik. • Kort: Laserprint på vandfast papir • Sportident. Briknr. Oplyses ved tilmeld. • Lejebrik: kr. 20,- Bortkommet lejebrik skal erstattes til dagspris. • SKO MED PIGGE FRARÅDES KRAFTIGT (glatte brosten)
→ 14	1,9 km	1,9 km	1 minut "put and run" Tre startsluser	Seneste målgang på 2. etape: Kl. 14:30	
15 - 20	2,5 km	2,7 km			
21 - 34	3,3 km	3,5 km			
35 - 49	2,5 km	3,5 km			
50 - 64	2,5 km	3,5 km			
65 ->	2,5 km	2,7 km			
Åben 1	1,9 km	1,9 km			
Åben 2	2,5 km	2,7 km			
Åben3	3,3 km	3,5 km			

Parkering til stævneplads: 50 – 150 meter

Stævneplads til start/mål ved etape 2: Ca. 1200 meter

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

Seneste målgang på etape 2: Kl. 14:30