



Træningsløb i Hedeland den 4. oktober 2020. Start ml. 10:00 – 11:00

Baner:

1:	8,0 km	23 poster
2:	5,7 km	18 poster
3:	3,9 km	11 poster
4:	4,6 km	10 poster
5:	3,1 km	9 poster
6:	2,6 km	7 poster

Mødested (start og mål):

Flinterne ([Sidevej til Brandhøjgårdsvej, 2640 Hedehusene](#))

GPS 55.626506, 12.185469

Kort + Terrænbeskrivelse:

Kortet er delvist revideret i 2018, men bevoksningen udvikler sig ret kraftigt i disse år, så man skal forberede sig på forskellige forhold, som ikke helt ligner kortet. De grønne farveangivelser af gennemløbeligheden er dog rimelig troværdig.

De åbne områder er let løbet terræn med ingen eller noget-/til tider kraftig undervegetation og stedvis noget kuperet. Der findes et hegn, der må og kan passeres. Der er kreaturer i indhegningerne og derfor el-stød i hegnstråden. Det anbefales at anvende lågerne i hegnet. (Er tydelig markeret på kortet)

Data: Løbet afvikles med SportIdent + Winsplits + O-track (Husk SI brik. Kan dog evt. lånes)
Resultater på www.koegeok.dk efter kl. 16 på løbsdagen.

Pris: Medlemmer af Køge OK, samt øvrige løbere t.o.m. 16 år deltager gratis. Andre klubbers løbere som er fyldt 17 og derover, betaler 30 kroner via Mobilpay ved indtjekning på dagen.

Heraf videresendes kr. 20,- pr. voksen løber til DO-F's Coronaslunkne kasse.

Sidste chance for tilmelding:

Åben [regnearket](#) og skriv Navn / Klub / Bane / SI nummer **allersenest den 01. oktober**

Der printes kun ganske få ekstra kort.

*Husk at respektere gældende Corona forbehold og betingelser.
Hold afstand!!! Husk afsprætning ved start og mål. Undgå tæt social samvær.
Bliv hjemme hvis du føler dig sløj eller småforkølet med hoste.*

Stævneansvarlig / banelægger: Tage Ebbensgaard 42 27 10 18