

Instruktion til ”O-Delleløbet” den 16. januar 2022



- **Mødested:** Parkeringspladsen ved Greve Idrætscenter, Lillevangsvej 88, 2670 Greve
- **Start:** Mellem kl. 10:00 – 11:00
- **Afstande:** Start og mål er anbragt på parkeringspladsen.
- **Postindsamling** starter senest kl. 12:30
- Der anvendes **SportIdent**. Husk din brik (kan evt. lånes)
- Det anbefales at anvende terrængående løbesko uden stålpigge, idet ca. 30 - 50% af løbet foregår på asfalt eller fortov.
- Banerne lægges på O-track. Resultater på hjemmeside og Winsplits.
- Vi medbringer hjertestarter.
- **Toiletter** forefindes i Greve Idrætscenter. (ingen adgang med snavset fortøj)
- Vi medbringer IKKE væske. (ej heller væskepost)

Baner:

		Målestok	
1. Svær lang:	ca. 6,9 km i luftlinje (+ ca. 2500 m.)	1: 6000	20 poster
2. Svær kort:	ca. 4,7 km i luftlinje (+ ca. 1500 m.)	1: 5000	15 poster
3. Let/mellem:	ca. 3,6 km i luftlinje (+ ca. 1000 m.)	1: 5000	15 poster

Reserver et kort: SMS til mob. 42 27 10 18.

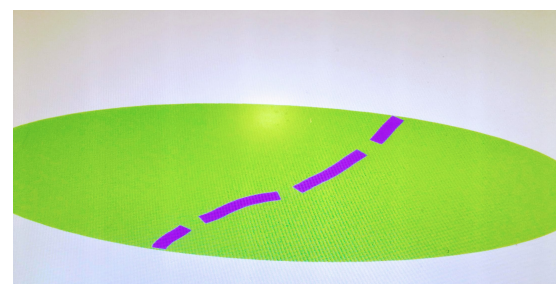
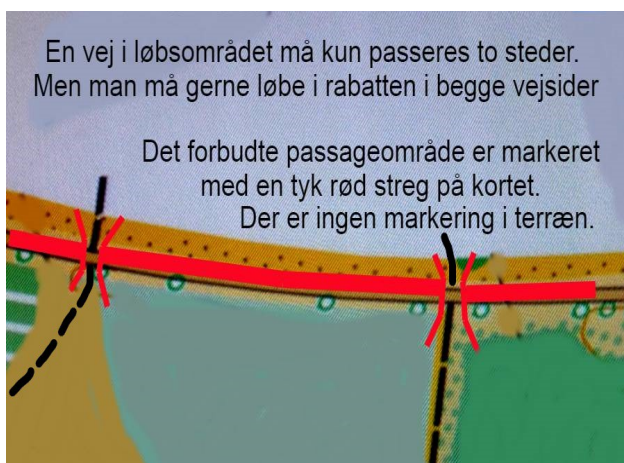
Skriv banenummer, navn og klub, f.eks.: **2 TageE KOK**

Der printes kun få ekstra kort.

Deltagergebyr:

Køge OK medlemmer samt alle børn/unge til og med 15 år deltager gratis.

Alle øvrige fra 16 år og derover betaler 20 kr. pr. næse. (Mobilpay eller cash)



Et muligt vejvalg passerer igennem et ”mellemgrønt” område uden stier. Den bedste vej igennem området er markeret i terrænet med **rød/hvid snitzling**. Passagen er markeret med lilla farvet stiplede linje på løbskortet.