



## INSTRUKTION

### Klubmesterskaber nat 2. november 2021

### For OK Gorm & Kolding OK

**Løbsområde:** Vingsted

**Mødested/Parkering:** P-plads Vingsted Centret – <https://goo.gl/maps/NxLQQtJ1PKEuao4dA>  
Vingsted Skydebaner, Vingstedvej 27, 7182 Bredsten

**Kortet:** Vingsted 1:7.500 – 5 meter ækvidistance

**Der må IKKE løbes på hovedvejen (Vingstedvej).** Vejen er skraveret eller mærket med røde kryds. Vejen må krydses på vej til start. Følg afmærkning.

**Afstande:** Parkering og stævneplads tæt sammen. Afstand til start ca. 500 meter. Følg afmærkning fra stævneplads (reflekser).

#### Baner:

<b>Let (bane 6)</b> Piger til og med 12 år Drenge til og med 12 år	2.7 km/12 poster
<b>Mellemsvær (bane 5)</b> Piger 13-16 år Drenge 13-16 år	3.2 km/15 poster
<b>Svær (bane 4)</b> Old Girls 50+ (GORM) Damer 55-69 (KOK)	3.6 km/16 poster
<b>Svær (bane 3)</b> Piger 17-20 år (GORM) Oldboys 50+ (GORM) D 40-54 (KOK) Herrer 55-69 (KOK)	4.6 km/18 poster
<b>Svær (bane 2)</b> Senior Damer 21-49 år (GORM) Damer 17-39 (KOK) Herrer 40-54 (KOK)	5,6 km/21 poster
<b>Svær (bane 1)</b> Drenge 17-20 år Senior Herrer 21-49 år Herrer 17-39 (KOK)	6.4 km/27 poster



<b>Svær (bane 7)</b> Damer 70+ (KOK) Herrer 70+ (KOK)	2.5 km/11 poster
---	------------------

**Kontrol/tidtagning:**

Sportident.  
Der vil være o-track efter løbet.  
Husk CLEAR, CHECK & START inden i løber.

**Postbeskrivelser:**

Er trykt på kortet – der udleveres løse postbeskrivelser ved start.

**Kort/terræn:**

Kortet er fra 2019 med rettelser i maj 2021. Let til svær kupering, enkelte fladere områder.

**Specialsignaturer:**

o = pæl, dyrefigur eller legeredskab

x = målskive

x = rodkage min 2 meter

**Eksempel på dyrefigur:**



**Husk at tjekke postnumre, enkelte poster står tæt.**

På bane 6 (let bane) er der afmærket fra post 3 til post 4. Afmærkning med reflekser.

**Startlister:**

Kommer på Gorms hjemmeside senest mandag den 1/11.  
Første start kl. 18.00. Startinterval = 2 minutter – for løbere på samme bane.

- Omklædning/bad:** Ingen bademuligheder.
- Forplejning:** Efter løbet vil der være socialt samvær i et lokale ved mål. Der serveres boller, kage og kakaomælk. Medbring selv kaffe/te.
- Resultater:** Der hænges resultater op på aftenen og de offentliggøres på Gorm hjemmeside senest onsdag aften.
- Banelægger:** Pernille Buch (OK Gorm)
- Korttegner:** Flemming D. Andersen (OK Gorm)