



Invitation til HSOK-trænings weekend med konkurrencemoment.

Sæson 2022 er lige om hjørnet derfor har vi planlagt en trænings weekend i FDF-hytten "Kathøj" som ligger lige op til Danstrup Hegn. Vi har hytten fredag 25/2 til og med søndag den 27/2. Vi har som sidst planlagt en gennemgående konkurrence over 4 løb, hvor vi løber alle imod alle, hos henholdsvis herre og damer. Løbene bliver lavet med klassehandicap som til klubmesterskaberne og du bestemmer selv hvor mange løb du vil deltage i, men jo flere løb, jo flere point, idet hurtigste M/K får 100 point pr. løb og så tildeles point efter placering, 98 til nr. 2 – 96 til nr. 3 og sådan videre ned. Vi lægger pointene sammen og efter sidste etape er der præmier til de 3 med flest point hos henholdsvis herre og damer. Fredag starter vi med klubmesterskaberne i natløb (med præmier til klubmestrene) lørdag formiddag fortsætter vi med en mellemdistance, lørdag eftermiddag med en skovsprint og vi slutter løbene af med en finale søndag formiddag. Søndag frokost vil der være fælles spisning og præmie overrækkelse. Du kan sove hjemme eller i hytten, der er 2 sovesale som vi benytter til overnatning og omklædning. Der er også bad i hytten. Lørdags frokost medbringer du selv og søndagsfrokosten er på husets regning.

Løbsområder: Danstrup Hegn og Krogenberg Hegn

Postdiff: Ingen løse men trykt på kortet.

Kontrol: Vi bruger sport Ident samt put & run på alle 4 etaper, men vi sorterer i starterne, så der bliver mindst 2 min mellem hver på hver bane.

Pris: HSOK afholder udgiften til weekenden

Endelig instruktion: Opsættes i hytten og udsendes til alle tilmeldte

O Track: Banerne oplægges på O Track

Resultater: Opsættes i hytten hvor du kan se etape resultat og den altid samlede stilling.

Covid 19: Vi udsender en covid 19 vejledning til deltagerne på mail tættere på weekenden, da ændringer kan forekomme i forhold til gældende restriktioner, men der vil være afspringsstationer, vejledning i afstand, mulighed for at få mundbind, retningslinjer for aflæsning af brik, kun egen væske osv.

Tilmelding: På liste i klubgården, på sms til 24684492, eller mail bjje@dsb.dk Opgiv Navn, e-mail adresse, løbsklasse, hvilke etaper du ønsker at deltage i: (1 – 2 – 3 – 4 eller alle) . Vi samler poster ind søndag efter etappen, imens der rigges op til fælles frokost, vil du hjælpe med dette, på en lille kort indsamlings bane, så opgiv også det på tilmeldingen. Sidste tilmelding søndag den 20. februar kl 12:00

Baner: BANELÆNGDERNE KAN VARIERE +/- 200 METER

Løbsklasse	Etape 1 Klubmesterskab nat Fredag kl 18:00	Etape 2 Mellemdistance Lørdag kl 09:30	Etape 3 Skovsprint Lørdag kl 14:00	Etape 4 Finale Lang Søndag kl 10:00	Sværhedsgrad
HD 80 - ➡	2,5	3,0	2,0	3,5	Svær
HD 70 – HD 75	3,0	3,5	2,5	4,0	Svær
HD 55/60/65	3,5	4,0	3,0	4,5	Svær
HD 21 til HD 54	4,0	4,5	3,5	5,0	Svær
Ungdom	2,5	3,5	3,0	4,0	Mellemsvær

Vi glæder os til at se jer alle til en rigtig hyggelig weekend, med masser af O-Løb og hyggeligt samvær.