

# Indbydelse til træningsløb

## "Vintercup og natcup" 2022

Samarbejdet mellem Svendborg OK, Faaborg OK og Odense Orienteringsklub omkring afvikling af vintertræningsløb videreføres igen her i januar- og februar 2022.

Det er besluttet at gennemføre træningen som individuel træning - ligesom sidste år. Så er der mulighed for, at man - især på lørdagene - fleksibelt kan løbe indenfor et større tidsinterval.

Vi slipper også for at skulle forholde os til usikkerheder på grund af en vis virus.

Træningen består af 8 løb på lørdage og 3 løb torsdage om aftenen.

Dato	Tidspunkt	Skov	Arrangør	Mødested
Lørdag den 8/1	10:00 -14:00	Halling Skov	Svendborg	
Lørdag den 15/1	10:00 -14:00	Damsbo	Faaborg	Afm. Landevej 329, Nord for Falsled
Lørdag den 22/1	10:00 -14:00	Ryslinge	Odense	
Torsdag d. 27/1	17:30 -18:45	Åløkkeskoven	Odense	
Lørdag den 29/1	10:00 -14:00	Sollerup Skov	Faaborg	
Lørdag den 5/2	10:00 -14:00	Lakkendrup	Svendborg	
Torsdag d. 10/2	17:30 -18:45	Svaninge Bakker	Faaborg	P pladsen ord for rest. Skovlyst
Lørdag den 12/2	10:00 -14:00	Hesbjerg Skov	Odense	
Lørdag den 19/2	10:00 -14:00	Lærkedal	Odense	
Torsdag d. 24/2	17:30 -18:45	Højes Riis	Svendborg	
Lørdag den 26/2	10:00 -14:00	Trente Mølle	Faaborg	Trentevej 7, 5672 Broby

Løbene afvikles alle som selvtræning.

- Det betyder at man løber/træner selvstændigt, selvfølgelig gerne sammen med en evt. hjælper, familiemedlem eller anden.
- Der bliver sat postskærme ud uden enheder, og derfor ingen tidtagning.
- Posterne forsynes med kontrolnummer.
- Det tilstræbes at lægge løbene på O-track
- Der bliver lavet baner/kort som lægges på den arrangerende klubs hjemmeside senest 3 dage før hvert løb. Herfra kan man selv printe kort.

**Træningsløbene lørdag:** Der vil være 6 almindelige O-baner.

**Start:** Man kan starte frit i tidsrummet 10:00 til 14:00. Posterne indsamles klokken 15:00.

Bane 1: svær 7,0-8,0 km

Bane 2: svær 6,0-7,0 km

Bane 3: svær 4,5-5,5 km

Bane 4: svær 3,0-3,5 km (Blå, dvs. fysisk tilpasset)

Bane 5: mellemsvær 4,0-5,0 km

Bane 6: let/begynder 2,0-3,0 km

**Træningsløbene torsdag aften:** Der vil være 3 baner.

**Start:** Fri start mellem klokken 17:30 til 18:45 Posterne indsamles klokken 20:00

Bane 1: svær 5-6 km

Bane 2: svær 3-4 km

Bane 3: mellemsvær 4-5 km

**Pris:** For at løbe på de opstillede baner betales for hvert løb 20 kr. som efter den gode trænings-oplevelse kan betales til

Mobilepay **6818FJ**

**Information:**

Aktuel information om træningsløbene, blandt andet opdatering på mødesteder m.m. kan findes på hjemmesiden

<https://vintercup.9net.dk/>