

"Vintercup og natcup" 2023

Svendborg OK, Faaborg OK og Odense Orienteringklub inviterer til vintertræningsløb i januar- og februar 2023.

De fleste af træningsløbene gennemføres som individuel træning - ligesom sidste år. Så er der mulighed for, at man - især på lørdagene - fleksibelt kan løbe indenfor et større tidsinterval.

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

Dato	Tidspunkt	Skov	Arrangør	Mødested
Lørdag den 7. januar	10:30 -14:00	Halling Skov	Svendborg	p-plads ved Christiansmindevej 20E, 5700 Svendborg. GPS 55.059930 10.639379
Lørdag den 14. januar	10:30-14:00	Svaninge Bjerge	Faaborg	Faaborg OK klubhus, Odensevej 150, 5600 Faaborg
Torsdag den 19. januar	17:30 -18:45	Ørkild	Svendborg	p-plads Caroline Amalie Vej 22, 5700 Svendborg GPS 55.065242 10.620871
Lørdag den 21. januar	10:30 -14:00	Damsbo	Faaborg	Afmærkning. Landevej 329, Nord for Falsled
Lørdag den 28. januar	10:30 -14:00	Langesø	Odense	
Lørdag den 4. februar	10:30 -14:00	Høgsholt	Odense	
Torsdag d. 9. februar	17:30 -18:45	Sollerup Skov	Faaborg	Sollerupvej (den lille parkeringsplads, 200 m fra hovedvej 43)
Lørdag den 11. februar	12:00 -12:45 og ca kl. 14:00	Svendborg Gymnasium	Svendborg	A.P.Møllersvej 35, 5700 Svendborg GPS 55.053793 10.589233
Lørdag den 18. februar	10:30 -14:00	Onse Bakker	Odense	

Torsdag d. 23. februar	17:30 -18:45	Højstrup	Odense	
Lørdag den 25. februar	10:30 -14:00	Holstenshuus	Faaborg	v. "Sortesøen" Afmærkning ved Holstenshuusvejen gennem skoven

De fleste af løbene afvikles 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.

Træningsløbet lørdag den 11. februar foregår på Svendborg Gymnasium. Denne dag er der 2 indendørs løb og der er SI-tidtagning. Individuel fri start kl. 12-12:45 og en fællesstart stafet ca. kl. 14. Se i øvrigt hjemmesiden <https://vintercup.9net.dk/>

Træningsløbene de øvrige lørdage: Der vil være 6 almindelige O-baner.

Start: Man kan starte frit i tidsrummet 10:30 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 Bemærk: posterne indsamles klokken 20:00

Bane 1: svær 5-6 km

Bane 2: svær 3-4 km

Bane 3: mellemsvær 4-5 km

Betaling: 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 instruktion, opdatering på mødesteder m.m. kan findes på hjemmesiden

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