

# Indbydelse til vintertræning 2025

## Orienteringsløb på Fyn

Svendborg OK, Faaborg OK og Odense OK inviterer til vintertræningsløb i januar, februar og første lørdag i marts.

Serien af træningsløb består af 8 løb på lørdage, og 3 natløb torsdage.

Alle er velkomne.

Hvornår	Hvad	Hvor	Hvem
Torsdag den 9. januar 2025 kl. 18:15 - 18:45	<b>Nat træning</b> <b>Åløkkeskoven</b>	Mødested: OO klubhus, Jægerhusstien 1, 5000 Odense	Odense OK
Lørdag den 11. januar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning</b> <b>Svanninge Bjerge</b>	Mødested: P plads over for Faaborg Golfklub. GPS 55.135255, 10.260468 Odensevej 174, Faaborg	Faaborg OK
Lørdag den 18. januar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning</b> <b>Lakkendrup</b>	Mødested: <i>meldes senere på hjemmeside</i>	Svendborg OK
Lørdag den 25. januar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning</b> <b>Damsbo Vest</b>	Mødested: Afmærkning. Landevej 329, Nord for Falsled	Faaborg OK
Torsdag den 30. januar 2025 kl. 18:15 - 18:45	<b>Nat træning</b> <b>Skov meldes senere på hjemmeside</b>	Mødested: <i>meldes senere på hjemmeside</i>	Svendborg OK
Lørdag den 1. februar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning - ny skov</b> <b>Broholm</b>	Mødested: FDF Tommerup St. Stærmosevej 196, 5690 Tommerup	Odense OK
Lørdag den 8. februar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning</b> <b>Lærkedal</b>	Mødested: <i>meldes senere på hjemmeside</i>	Odense OK
Lørdag den 15. februar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning</b> <b>Holstenshuus</b>	Mødested: Nord for slottet. Slotsalleen 3, 5600 Faaborg	Faaborg OK
Torsdag den 20. februar 2025 kl. 18:15 - 18:45	<b>Nat træning</b> <b>Svanninge Bakker</b>	Mødested: P plads nord for Rest. Skovlyst, Odensevej 169, 5600 Faaborg	Faaborg OK

# Indbydelse til vintertræning 2025

## Orienteringsløb på Fyn

Lørdag den 22. februar 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning Slæbæk skov</b>	Mødested: <i>meldes senere på hjemmeside</i>	Svendborg OK
Lørdag den 1. marts 2025 kl. 12:30	<b>Vinter træning Langesø</b>	Mødested: <i>meldes senere på hjemmeside</i>	Odense OK

Der vil i denne sæson være tidtagning, og ved lørdagsløbene bliver der lavet en resultatliste.

Alle løber på brik-tid. Det tilstræbes at lægge løbene på O-track.

### **Tilmelding:**

#### Medlemmer af en orienteringsklub:

Af hensyn til afviklingen og print af baner (som foregår dagen før løbet) opfordrer vi stærkt til, at man på forhånd tilmelder sig på: <https://www.fynsksprincup.dk/o-fyn.svok.dk>  
Det hjælper til, at alle får kort til den ønskede bane.

Kun forhåndstilmeldte løbere kan være sikre på at komme på resultatlisten.

#### Tilmeldingsfrist:

Ved lørdagsløb senest den forudgående onsdag kl. 23.59. Ved torsdagsløb senest den forudgående mandag kl. 23.59

#### Nye løbere:

Er du ny løber, er du naturligvis meget velkommen. Så tilmelder du bare ved ankomst. Vi finder et kort og hjælper dig i gang. Det er gratis for nye løbere.

**Træning lørdag:** Afholdes lørdag eftermiddag. Der vil være 5 baner.

**Første start:** klokken 12.30. Bane 1 starter først. Hvor skov og forholdene er til det, er der fællesstart.

De 3 svære baner afvikles som stjerneløb eller en anden form for gafling.

Bane 1: svær ca. 7,0 km

Bane 2: svær ca. 5,0 km

Bane 3: svær ca. 3,0 km (Blå, dvs. fysisk tilpasset)

Bane 4: mellemsvær 4,0-5,0 km

Bane 5: let/begynder 2,0-3,0 km

Vil man ikke deltage i fællesstarten, kan man starte efter fællesstarten indtil klokken 13.30 lørdag. Posterne indsamles klokken 15:00.

# Indbydelse til vintertræning 2025

## Orienteringsløb på Fyn

**Natløbene torsdag:** Afholdes torsdag aften og der vil være 3 baner. Der er fri start klokken 18.15 til 18:45.

Bane 1: svær 5-6 km

Bane 2: svær 3-4 km

Bane 3: mellemsvær 4-5 km

Posterne indsamles klokken 20:00

**Kontrolsystem:** Sport-Ident. Ingen løse postbeskrivelser.

**Pris:** Startgebyret er 25 kr. Beløbet opkræves via løbskontoen. Ikke forhåndstilmeldte løbere betaler på løbsdagen via mobilepay til den arrangerende klub. Det er gratis for nye løbere.

**Point og resultater:** Ved dette års træningsløb kan man dyste om æren ved lørdagsløbene.

Der gives 100 point til vinder af hver bane, 99 til nr. 2, osv. Der gøres op efter sejlsportsmetoden. Vinder er den løber som har samlet flest point ved 5 af de 8 løb. Der overføres ikke point fra en bane til en anden.

Gode kræfter koordinerer resultaterne som offentliggøres på nedenstående hjemmeside.

**Information:**

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

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

**Invitation 04122024 1. udg**