

Indbydelse til træningsløb

"Vintercup og natcup" 2021

Samarbejdet mellem SvOK, FOK og OO omkring afvikling af vintertræningsløb videreføres her i januar- og februar 2021.

På grund af Corona-restriktioner og deraf følgende forsamlingsforbud m.m., er det besluttet at gennemføre træningen som "corona- løb", og dermed er der desværre ingen samlet konkurrence i år.

Træningen består af 7 løb på lørdage og 3 løb torsdage om aftenen.

Dato	Tidspunkt	Skov	Arrangør	Mødested
Lørdag den 9/1	10:00 -14:00	Damsbo	Faaborg	Afm. Landevej 329, Nord for Falsled
Lørdag den 16/1	10:00 -14:00	Lakkendrup	Svendborg	
Lørdag den 23/1	10:00 -14:00	Vissenbjerg	Odense	
Torsdag d 28/1	17:30 -18:45	Sollerup	Faaborg	
Lørdag d 30/1	10:00 -14:00	Halling Skov	Svendborg	
Torsdag d 4/2	17:30 -18:45	Hunderup	Odense	
Lørdag d 6/2	10:00 -14:00	Broby Skov	Odense	
Lørdag d 13/2	10:00 -14:00	Trente	Faaborg	
Lørdag d 20/2	10:00 -14:00	Lærkedal	Odense	
Torsdag d 25/2	17:30 -18:45	Halling Skov	Svendborg	

Løbene afvikles alle som "corona" løb.

- Det betyder at man løber/træner selvstændigt.
- Der bliver sat postskærme ud uden enheder, og derfor ingen tidtagning.
- 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 kan findes på hjemmesiden

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

Covid-19

Vi vil bede alle løberne tage hensyn til hinanden ude i skoven og følge de anvisninger som gælder for at hindre spredning af Covid-19.

Planlægning af løbene er sket med udgangspunkt i de regler som gælder pr 10. december 2020.