

Instruktion til træningsløb

Herning Orienteringsklub

Skov	Birkebæk Plantage			
Dato	Lørdag den 14. marts 2026.			
Tidspunkter	Vi udleverer kort og du kan starte mellem kl. 11.00 og kl. 12.00 Vi indsamler poster fra kl. 13.30 Banerne ligger i O-track fra kl. 8.30			
Startsted	På Høgildgårdvej lidt syd for indkørsel til Høgildgårdvej 15, 7400 Herning. 56°02'30.0"N 8°58'10.8"E Parkering: kantparkering langs Høgildgårdvej (kun i den ene side!)			
Kort	Birkebæk Plantage Udarbejdet 2009 ganske få rettelser i 2026 Kortet har altså nogle år på bagen, så der er et ekstra moment. Typisk vestjysk plantage afgrænset af Rind Å mod øst.			
Baner	Du kan vælge mellem følgende baner på vandfast papir:			
	Betegnelse	Længde	Antal poster	Målestoksforhold
	Lang svær	7,5 km	22	1:7.500
	Kort svær	5,4 km	16	1:7.500
	Ekstra kort svær	3,5 km	12	1:7.500
	Mellemsvær	4,1 km	13	1:7.500
	Let	3,2 km	10	1:7.500
Tidtagning	Vi tager tid med SportIdent, og du kan finde resultaterne online			
Priser	Løbere fra Viborg OK, Skive AMOK, Karup OK, Holstebro OK, Vestjysk OK og Herning Orienteringsklub løber gratis. Øvrige betaler 20,- kr. via MobilePay nr. 934199.			
Forplejning	Vi tager kaffe, the og kage med. Medbring gerne din egen kop.			
Kontaktperson	Lucia Aagaard, mobil: 40 45 40 99 mail: lucia.kaj@youmail.dk			
Banelægger	Lucia Aagaard			
Bemanding i skoven	Poul Erik Bertelsen, Kaj Kaspersen og Lucia Aagaard			