



Kom med en tur i Hedelands høje bjerge.

Ifølge O-service så er der ingen aktivitet i Østkredsen **søndag den 4. oktober 2020**. Men helt seriøst: Man kan da ikke forestille sig en weekend uden o-løb!

Køge OK har i hvert fald ikke tænkt sig at ligge stille den 4. oktober, og når vi nu alligevel sætter poster ud og fixer nogle gode træningsbaner, så synes vi da også at vore kære naboklubber, VTR venner o.s.v. skal have en invitation. Det bliver et formiddagsløb med start fra kl.10:00.

Vores søndagsløb finder sted på 5 meter kurverne i [Hedeland](#).

Mange af os skal jo snart til Høst Åben på Bornholm og kæmpe med de mange højdemeter på Rytterknægten, og derefter til DM Ultralang i Mols Bjerge eller VTR i Klinteskoven på Møn, så det skader vel ikke at træne lidt i de højere luftlag. 😊

Man kan vælge mellem flg. godbidder:

Bane 1 Sort D/H	ca. 8,0 km	Post antal oplyses i instruktionen
Bane 2 Sort D/H	ca. 5,5 km	
Bane 3 Blå D/H	ca. 3,5 km	
Bane 4 Mellemsv. D/H	ca. 4,5 km	
Bane 5 Let D/H	ca. 3,5 km	
Bane 6 Begynder D/H	ca. 3,0 km	

Kortet:

Ifølge Asger Jensen er kortet senest revideret i 2018, men bevoksningen udvikler sig ret kraftigt i disse år, så man skal nok forberede sig på forskellige forhold, som ikke helt ligner kortet. Tag det med godt humør, - det hjælper alligevel sjældent at blive arrig, og rive kortet i stykker ude i skoven.

Elektronikken:

Løbet afvikles med SportIdent + Winsplits. Baner på O-track.

Sikkerheden:

Vi lever naturligvis op til gældende Coronaregulativ og DO-F's retningslinjer, m.v. Vi medbringer hjertestarter.

Tilmeldingen: Åben [regnearket](#) og skriv Navn / Klub / Bane / SI nummer **senest 01. oktober** Eller SMS til **41 66 70 12** og skriv Navn / Klub / Bane / SI Nummer.
Husk tilmelding senest 01. oktober. Der printes kun ganske få ekstra kort.

Prisen:

Løbere t.o.m. 16 år deltager gratis.

Løbere der er fyldt 17 og derover betaler 30 kroner via Mobilpay ved indtjekning på dagen. Heraf sendes kr. 20,- pr. voksen løber videre til DO-F's slunkne kasse.

Instruktion, mødested, parkering m.v.: Offentliggøres på www.koegeok.dk den 28. september.