

# INDBYDELSE TIL NORDKREDSSENS VENNER`S

## Supervinter/forårs langdistance O-løb + MTBO.

Et arrangement hvor alle er velkommen til at deltage 😊

Løbsområder: Havredal/stendal/ulvedal plantager + Kompedal plantage

Korttyper 1:10.000/1:15.000 O-kort + geokort + MTBO kort

5 orienteringsbaner og 4 MTBO baner.

Her er til dem der er mest til korte svære baner 😊 4 – 8km

Her er til dem der har det bedst med at cykle 😊 6-10-20 og 30km

Her er til dem der magter mellemlang mellemsvær bane 😊 16km

Her er til dem der ”higer” efter lange og svære baner 😊 24 og 32km

og så er der til dig/i der vil begge dele: O-løb + MTBO 😊 f.eks.:

4km O-løb+20km MTBO eller 6km MTBO + 4km O-løb

eller 24km O-løb +30km MTBO. Bemærk at alle kombinationer er mulige og det er tilladt at følges ad eller deles om kombinations muligheder.

Tilmelding foregår via O-service eller ved at benytte denne mail: [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)

og vil du/i begge dele så noter det under bemærkninger i O-service eller i mailen og bemærk venligst at det koster + 50,- kr. når du vælger begge dele i alt kr. 120,-

### Start og startprocedure:

Fri start fra kl. 09:00 til 10:30 for alle baner. Der vil være opsat startbokse til hver bane.

Max tid på 4-8km O-løb 1,5 time

**Max tid på 16km O-løb 2,5 time NYT NYT**

Max tid på 24km O-løb 4 timer

Max tid på 32km O-løb 6 timer

Max tid på MTBO 6-10km 2 timer

Max tid på MTBO 20km 3 timer

Max tid på MTBO 30km 4 timer

Max tid på kombination O-løb + MTBO sammenlæg max tid for de to baner.

Alle deltagere skal melde sig i stævnekontoret ved ankomst.

Til kombinations løb benyttes 2 emit brikker, den til MTBO er til touch free poster

Eftertilmelding muligt indtil kl. 10:30 mod ekstra gebyr på kr. 15,-

Dato	Stævnecenter	Links	Banelægger	Arrangør
23.marts	Karup OK klubhus	<a href="#">Instruktion</a> <a href="#">Startliste fod O</a> <a href="#">Startliste MTBO</a> <a href="#">Baneresult fod O</a> <a href="#">Klubresult fod O</a> <a href="#">Stræktider fod O</a> <a href="#">Baneresult MTBO</a> <a href="#">Klubresult MTBO</a> <a href="#">Stræktider MTBO</a> billeder	LOK	NK-Venner

Vh LOK – NK Venner