

Jule O-Løb søndag 9. december 2018 i Strandparken.

Søndag den 9. december inviteres du til at deltage i Jule O-løbet! En fantastisk Greve Trim tradition der relanceres i et nyt format efter en mindre pause på 10 år... :)



Forvent en anderledes, sjov og effektiv løbetræning hvor du kommer til at lære nye løbere at kende og dyste om præmierne mod de andre hold. O = orientering.

Hvad går det ud på?

- Hvert hold bestående af 3 personer bliver udstyret med et kort over Strandparken samt et kontrolkort. På kortet er der markeret hvor posterne findes.
- Det gælder naturligvis om at finde samtlige poster og finde tilbage til start/mål området hurtigst muligt.
- Hver post har et unikt nr. og en tang (med et unikt mønster) som benyttes til at klippe i kontrolkortet ud for det pågældende nr. Dette er bevis for at alle posterne er fundet.
 - En misset post takseres med 1 strafminut.
- Der er uden betydning i hvilken rækkefølge at posterne bliver fundet. Det er således op til de enkelte hold at planlægge den hurtigste rute ud til posterne.
- Nu er det jo et JULE O-løb og der er derfor 3 bonusminutter hvis alle 3 løbere på holdet har nissehue på...!
- Vinderholdet er derfor det hold med hurtigste tid, når der tages højde for både mulige strafminutter (for missede poster) og mulige bonusminutter (for nissehuerne).
 - PS. Løbskomiteen forbeholder sig ret til at diskvalificere usportslige og "kreative" hold der efter 2 minutter indleverer et næsten blankt kontrolkort... ;)

Hvordan dannes holdene?

For at alle skal få en god løbeoplevelse og samtidig en effektiv træning opfordrer vi til at holdene dannes således:

- Løbere fra hold 1-3 finder sammen (alle 20 poster skal findes)
- Løbere fra hold 4-5 finder sammen (18 poster skal findes)
- Løbere fra hold 6-7 finder sammen (16 poster skal findes)
- Løbere fra hold 8 og opefter finder sammen (14 poster skal findes)

Der vil være præmier til de hurtigste hold i ovenstående 4 klasser samt en præmie til det langsomste hold (overall).

Hvor og hvornår er det?

Søndag den 9. december kl. 8.30 (i stedet for normal træning).

Vi mødes det sædvanlige sted ved Klithuse i Strandparken.

- 8:30 Indskrivning af hold
- 8:55 Briefing og opvarmning
- 9:00 Første hold sendes afsted.
- ca. 9:50-10.15 Holdene kommer i mål
- 10:15 Gløgg og æbleskiver og vindere kåres

Hvad skal jeg gøre?

Ikke andet end at møde op med godt humør (og nissehue) til søndagstræningen lidt tidligere end normalt: kl. 8.30 og blive indskrevet sammen med dine 2 holdkammerater.

Hvis du ikke har fundet sammen med nogen, så vil du blive sat sammen i hold á 3 personer i minutterne inden start....

Danmark har stolte traditioner i orienteringsløb - Kom og prøv det af og løb med et par nye trimmere!

Jule O-løbs komitéen (Thomas og Rune)

