

# Instruktion tirsdagstræning 24.02.2026

## Klubmesterskab Ungdom & alm træningsaften for børn, voksne og TC syd

Vi mødes som sædvanligt 17.30 ved parkeringspladsen i Ølsted Kærskov.

Herefter er der opvarmning en halv times tid på holdene indtil mørket falder på. TC syd kommer og varmer op med Thomas Emils hold.

Der er følgende baner:

Niveau	Længde	Klubmesterskabs klasse
Beg	2,4 km	Ikke klubmesterskab (årgang 2016 og yngre)
Let	2,6 km	11-12 årige, der kan løbe alene
Mellemsvær	4,2 km	13-14 årige, der kan løbe alene
Svær Kort*	Ca 4,5 km	15-16 årige, der kan løbe alene
Svær Lang*	Ca 7 km	17-20 årige, der kan løbe alene

Start:

**Ønsker du *ikke* at deltage i klubmesterskabet, så kan du vælge lige præcis hvilken bane, du har lyst til, og du kan starte, når det passer dig, efter opvarmningen.** Der vil være sport-ident tidstagning, og alle, der har lyst, kan låne en brik og få en stræk-tidsstrimmel. Nye løbere er også velkomne.

**For 11-14 årige**, der løber klubmesterskab, er **der start kl. 18.02** med startinterval på 2 minutter. Startrækkefølge udarbejdes på stedet. Henvend dig til Irene.

**For 15-20 årige**, der løber klubmesterskab, vil der være **fællesstart kl. 18.00**.

**Voksne og TC-syd** opfordres også til at deltage i **fællesstarten kl. 18**. **Både kort-svær og lang-svær starter samtidig.**

De svære baner:

\*Jacob har lagt udfordrende mellemdistancebaner med mange retningskift. Banerne er gaflet ind i hinanden med såkaldte ”grimme gaflinger”, så du skal ikke regne med, at du skal have præcis de samme poster, som de andre. Faktisk er **der rigtigt mange gaflinger og posterne står tæt**. Så du skal hele tiden være meget opmærksom på din udløbsretning og på hvilken terrængenstand, du skal finde.

Både Svær Kort og Svær Lang har **kort-vend**. Det er markeret i definitionen.

5	54								
6	57								
→									

**X** på kortet kan både betyde trærod og træstub/”knækket” træ.

**Efter løbet hjælpes vi ad med postindsamlingen.**

Tak til Jacob Mikkelsen for baner, Allan Thesbjerg for udsætning, Mads Mikkelsen for rekognoscering og Jørgen Thyssen, Michael Straube og Poul Erik Christensen for korttegning, samt Peer Straarup for pokalhåndtering.

*Spørgsmål: kontakt Irene (irene@cfin.dk)*