

Sankt Hans løb 2025

Sidste træning før sommerferien er på onsdag d. 25. juni i Sønderskoven, hvor der er start og mål fra naturlegepladsen. Mødetid for ungdom er som sædvanlig kl. 17.15.

Løbet er et pointløb, hvor der er tre baner:

- Mini: Disney bane (Lars og Kathrine)
- Mini, Begynder og Let: Pointløb med 17 poster, hvor posterne må tages i vilkårlig rækkefølge, og posterne klippes med klippetang.
- Mellemsvær og Svær: Pointløb med 35 poster, se mere nedenfor.

Pointløb (mellemsvær og svær)

Instruktion:	Kl: 17:30
Start:	Fællesstart kl. 17:40
Kortet:	Sønderskoven, 1:10.000, Ækv. 5 m. Orienteringskort revideret 1977-2024. Der kan være sket enkelt ”tilpasninger, så hold øje på kortet .
Poster:	Orange/hvid skærm der må tages i valgfri rækkefølge. Der er ikke SportIdent.
Point:	På hver post sidder der en seddel med 25 små sedler, som giver point fra 25, 24, 23, 22 osv. ned til 1 point. Det går ud på at få så mange point som muligt og den første der kommer til posten, tager sedlen med 25 point, den næste 24 point osv. Der er således point til de første 25 personer ved hver post. Tag evt. en lille pose med til at have pointsedlerne i, mens man løber.
Makstid:	60 min
Straf:	Flere pointsedler fra samme post giver minus 50 point + pointene tæller ikke. Tid ud over makstid pr. påbegyndt minut: 1 min – minus 10 point 2 min – minus 20 point 3 min – minus 40 point 4 min – minus 80 point Osv.
Hold:	Man kan enten løbe alene eller flere sammen som et hold. Hold skal løbe sammen og må ikke dele sig. Hvert hold må kun tage en seddel pr. post.