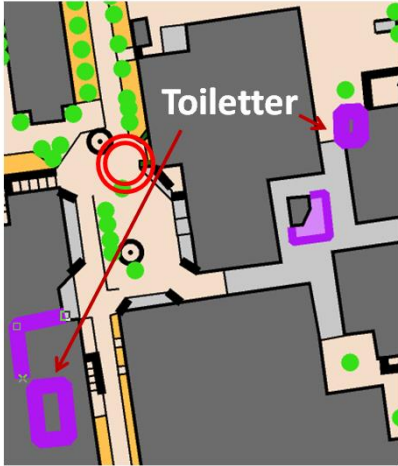
	<h1>Instruktion</h1> <h2>Til FarumSprinten</h2> <h3>lørdag d. 9/11 2013</h3>
Arrangør	Farum OK
Klassifikation	C-stævne 9. afdeling af Trimtex Senior Cup (seniorranglisten) 8. afdeling af Løberen League (juniorranglisten)
Dato	Lørdag d. 9. november 2013
Løbsområde	Farum Centrum i området omkring Farum Bytorv Løbsområdet er angivet på <a href="http://map.krak.dk/m/n1Wfl">http://map.krak.dk/m/n1Wfl</a>
Mødested	Parkering på Rådhusvej, 3520 Farum. Indkørsel fra Paltholmvej.
Kort	Farum Centrum 1 : 4.000, oktober 2013 – A4 pakket i plastlomme og svejset. Kortet udleveres i startøjeblikket. Fra kortudleveringsstedet er der 20 meter til startpunkt.
Terrænbeskrivelse	Byområde der veksler mellem bebyggelse og park. Underlag er ca. lige dele græs og befæstet areal.  <b>Der må IKKE anvendes sko med pigge eller metaldupper af nogen art</b>  Der kan forekomme vinkler, der på kortet er meget spidse. Vær omhyggelig med at tage poster i rigtig rækkefølge.  Se derudover særskilt instruktion.
Posterne	Er – afhængigt af underlaget – enten markeret med stativ eller "A-buk". Alle poster har skærm, stiftklemme og én SI-enhed monteret.
Lukning af terræn	Deltagerne har lov til at være i løbsområde UDEN et o-kort inden løbet indtil fredag d. 8/11 2013. Træning med kort og vejvalgs-test er IKKE tilladt. På løbsdagen må deltagerne følge afmærkning til parkering og stævneplads, men man må IKKE komme i løbsområdet, og man må IKKE begive sig rundt om parkeringsområdet ved Farum Bytorv.
Karantænezone/ opholdsrum/ opvarmning	Deltagere i eliteklasserne skal forlade målområdet <b>senest kl. 13:00</b> . Fra informationen i målområdet udleveres kort, der viser opholdsrum tæt ved start, der kan anvendes fra man har forladt målområdet til man skal starte. <b>Opholdsrummet er åbent fra kl. 12:15</b> . Man kan medbringe bagage hertil og afhente bagagen her efter løbet. Det er frivilligt om man vil bruge opholdsrummet så længe man som deltager i eliteklasser ikke er i

	målområdet fra kl. 13:00 til sin start. Det udleverede kort viser desuden tilladt opvarmningsområde.		
Brystnumre	Bæres af alle deltagere i eliteklasserne. <b>Ophængt i opholdsrummet.</b>		
Publikumsvenlighed	Løbet er planlagt efter at det skal være muligt for publikum at følge deltagerne i eliteklasserne på nært hold. Der bliver to publikumsposter, som man kan blive eskorteret til fra målområdet. Afgang fra mål kl. 13:00. Derudover er der publikumspassage ved målområdet.		
Banelængder	<b>Bane</b>	<b>Luftlinje</b>	<b>Korteste løberute</b>
	Herre (24 poster)	2.460 meter	3.710 meter
	Dame (20 poster)	2.040 meter	3.175 meter
	Let (21 poster)	1.590 meter	1.675 meter
Let bane	Den lette bane er let efter sprint-forhold, men på grund af løbsområdets natur ikke så let som en let bane i skov. Der er flere momenter pr stræk end i skoven. Derudover passerer den lette bane i kanten af en P-plads, hvor der er mulighed for biltrafik. Det anbefales at skygge de yngste deltagere på den lette bane.		
Kontrolsystem	SportIdent. Nummer på egen brik oplyses ved tilmelding. Leje af brik kr 20,00		
Tracking	Udvalgte deltagere løber med trackingudstyr. Se separat liste over hvem det drejer sig om. Udstyret udleveres og afleveres igen i opholdsrummet.		
Start	<p>Der gås til start gennem Bytorvet, ca. 200 m. Der er ikke snitslet til start, men der er kun et gangareal gennem Bytorvet.</p> <p><b>Startintervallet i alle klasser er 30 sekunder.</b></p> <p>Eliteklasser kaldes frem 3 min. før start:</p> <p>Boks 1: Clear og check</p> <p>Boks 2: Postbeskrivelse udleveres</p> <p>Boks 3: Tid til fastgørelse af postbeskrivelse på holder</p> <p>Boks 4: Løbskort ophængt</p>		

	<p>Boks 5: Løbskort ophængt</p> <p>Boks 6: Kortudlevering i startøjeblikket.</p> <p>Følg startpersonalets instruktioner for at starte på korrekt tidspunkt.</p> <p>Øvrige klasser har put and run – følg startpersonalets anvisninger.</p> <p>Afstand fra kortudlevering til startpunkt er 20m.</p>
Starttid motionsklasser	<p>Motionsklasserne starter kl 13.55 til ca 15.00</p> <p>Der er put&amp;run. Der startes med 30 sek startinterval.</p>
Afstande	<p>Parkering til stævneplads, max 300m.</p> <p>Stævneplads til start, 200m.</p>
Børnebane	Der vil være en gratis børnebane rundt på selve Bytorvet.
Kiosk	Der findes ikke kiosk på selve stævnepladsen, men kiosk og supermarked findes i umiddelbar nærhed af stævnepladsen.
Toiletter	<p>Forefindes i Kulturhuset lige vest for mål og i Bytorvet lige øst for mål:</p> 
Omklædning og bad	Findes i Kulturhuset lige vest for mål. Gå forbi toiletterne og ind til venstre.
Butikscener	Start ligger i et travlt butikscener med mange handlende en lørdag eftermiddag. Vis hensyn, når I går til start.
Præmier	Der er præmier til vinderne i Eliteklasserne uddeles på stævnepladsen kl 14.30.

	Der er præmier til vinderne i D/H16 og let bane, uddeles ca kl 15.30.
Åbne baner	Man kan tilmelde sig i Motionsklasserne på dagen i tidsrummet kl 13.00-14.30. Start efter kl 13.55.
Løbsafgift	Eliteklasser: kr 100 (120 SEK), eftertilmeldt: kr 140 (170 SEK) D/H17-49 og D/H50-: kr 70 (85 SEK), tilmelding på dagen: kr 90 (110 SEK) D/H-16 og Let: kr 50 (60 SEK), tilmelding på dagen: kr 70 (85 SEK)  Udenlandske løbere kan betale kontant på dagen - i danske eller svenske kr.
Stævneledelse	Helge Lang Pedersen, Kai Beck-Andersen og Nicolai Kliem
Korttegnere og banelæggere	Helge Lang Pedersen og Kai Beck-Andersen
Banekontrollant	Mads K. Larsen, FIF Hillerød
Dommer	Bjarne Hoffmann,