

# Instruktion

## Farum OK's klubmesterskab lørdag d. 7/3 2015

Løbsområde og kort:	Tisvilde Hegn, kort målestok 1:10.000.
Parkering:	P-plads ved Røde Port på vejen Skovporten, sidevej til Tisvilde Hovedgade/vej 237, 3220 Tisvildeleje.
Mødested/stævneplads:	Fra parkeringen er der ca. 600 m til stævnepladsen ved bålpladsen. Følg snitsling. Stævnepladsen er bemandedt fra ca. 12:30.
Startsted:	Max. 100 m fra stævneplads/mål
Starttid:	Første start kl. 13:00. Se din starttid på FOK's hjemmeside/Nyheder og på liste der er ophængt ved start.
Eftertilmelding:	Der er enkelte vakante pladser. Se startlisten. Tilmelding ved mål senest 12:45.
Banelængder:	D. -10: 2-3 km H.11-12 og ungdom let: 3-3,5 km Mellemsvær: 4-4,5 km H.65-: 4 km D. 50-64: 5-6 km H. 50-64 og D. 17-49: 7 km H. 17-49: 9,5 km
Tidtagning:	SI-brik og kontrolkort. <b>HUSK AT MEDBRINGE DIN SI-BRIK.</b> SI-brikken bruges ved start og målposten for at registrere din løbstid. HUSK inden starten at hhv. tømme og tjekke din SI-brik i CLEAR og CHECK enhederne, der er opstillet ved start. Posterne i skoven er faste poster bestående af røde pæle forsynet med en klippetang. Klip hver post i kontrolkortet ud for postens nr. (Post 1 i røde 1, post 2 i røde 2 ...). Post-pælene er forsynet med kontrolnummer, men der er ikke ophængt skærme på posterne.  <b>I mål:</b> Når du har stemplet med SI-brikken i målposten, fortsætter du til udlæsning i mål. Følg instruktionen der ligger på bordet i mål: Udlæs din løbstid, skriv den på kontrolkortet og aflever kontrolkortet i plastomslaget på bordet. Resultatophæng, præmieuddeling/mesterfejring foregår ved klubfesten lørdag aften 😊. Resultaterne kommer også på hjemmesiden.
Væske:	Der er ingen væske i mål. Medbring selv efter behov.
Overtrækstøj	Transporteres ikke. Der vil være nogen til stede ved start eller mål hele tiden, men opbevaring af tøj og værdigenstande er på eget ansvar.
	Ha' et godt løb 😊!

