	<h1 style="text-align: center;">Instruktion</h1> <p style="text-align: center;">Kredsløb søndag den 8. maj 2016</p>					
Klassifikation:	C-stævne. ****					
Løbsområde:	Slagslunde Skov					
Mødested:	Der er parkering ved Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup					
Kørevejledning:	<p>I bil fra nord: Bemærk, at GI Københavnsvej er lukket. For at komme til Slagslundevej skal man enten ind igennem Slangerup og køre ad Slangerupvej fra rundkørslen midt i byen, eller man skal ad rute 6 og dreje til venstre ad Bygaden og gennem Jørlunde for at dreje til højre ad Slagslundevej.</p> <p>I bil fra syd: Fra Ganløse følger man vejen gennem Slagslunde og videre mod Slangerup til Slagslundevej.</p> <p>Med offentlig transport: Bus 158 fra Måløv station med afgang 8.55 eller 10.55. Ankomst til stoppested ved Skovvej 09.17 eller 11.17 – herfra er der kort vej til stævnepladsen.</p>					
Kort:	<p>Slagslunde Skov, 1:10.000 og 1:7.500, ækvidistance 2,5 meter. Kortet er nytegnet 2016 på grundlag af kortmateriale fra COWI.</p> <p>Kortets målestok er 1:7.500 for klasserne D 60- og H 70-. Kortets målestok er 1:10.000 for øvrige klasser. H 21- har kortvend.</p> <p>Kortet er et "helårskort", derfor er tætheder og undervegetation ikke så markante på løbsdagen.</p> <p>Det har været en våd vinter og derfor er der nogle steder i skoven meget vådt. Det betyder bla. at nogle af lavningerne er fulde af vand. På kortet er de angivet som almindelig lavninger, men i terrænet ligner de mere en mose/sø. Moserne er generelt meget våde. De kan have vandspejl og kan være svære at passere.</p> <p>Postbeskrivelser er trykt på kortet.</p>					
Terrænbeskrivelse:	Typisk nordsjællandsk blandingsskov, let kuperet og med mange stier.					
Klasser:	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske	Andet
	H -10	Begynder	2,6 km	17	-	
	H -12	Let	3,5 km	22	-	
	H -14	Mellemsvær	5,2 km	18	-	
	H -14B	Let	3,5 km	22	-	
	H -16	Svær	5,6 km	21	1	
	H -16B	Mellemsvær	5,2 km	18	1	

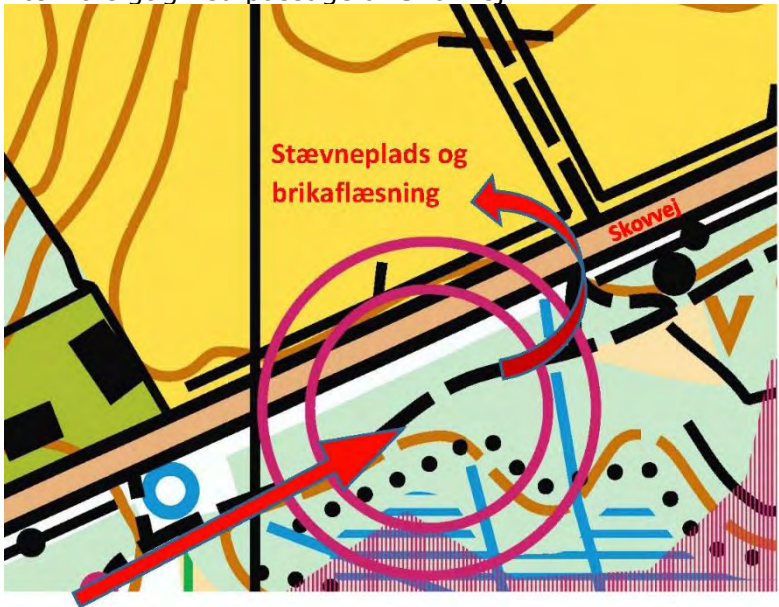
H -20	Svær	8,4 km	24	2	
H -20B	Mellemsvær	5,2 km	18	1	
H 21-	Svær	11,4 km	32	2	Kortvend
H 21-B	Mellemsvær	5,2 km	18	1	
H 35-	Svær	8,4 km	24	2	
H 40-	Svær	6,6 km	18	1	
H 45-	Svær	6,6 km	18	1	
H 50-	Svær	5,6 km	21	1	
H 55-	Svær	5,6 km	21	1	
H 60-	Svær	4,8 km	19	1	
H 65-	Svær	4,8 km	19	1	
H 70-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	
H 75-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	
H 80-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	
Begynder	Begynder	2,6 km	17	-	
D -10	Begynder	2,6 km	17	-	
D -12	Let	3,5 km	22	-	
D -14	Mellemsvær	3,8 km	15	-	
D -14B	Let	3,5 km	22	-	
D -16	Svær	4,8 km	19	1	
D -16B	Mellemsvær	3,8 km	15	-	
D -20	Svær	6,6 km	18	1	
D -20B	Mellemsvær	3,8 km	15	-	
D 21-	Svær	6,6 km	18	1	
D 21-B	Mellemsvær	3,8 km	15	-	
D 35-	Svær	6,6 km	18	1	
D 40-	Svær	5,6 km	21	1	
D 45-	Svær	5,6 km	21	1	
D 50-	Svær	4,8 km	19	1	
D 55-	Svær	4,8 km	19	1	
D 60-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	
D 65-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	
D 70-	Svær, kort 1:7.500	3,6 km	15	-	

Præmier:

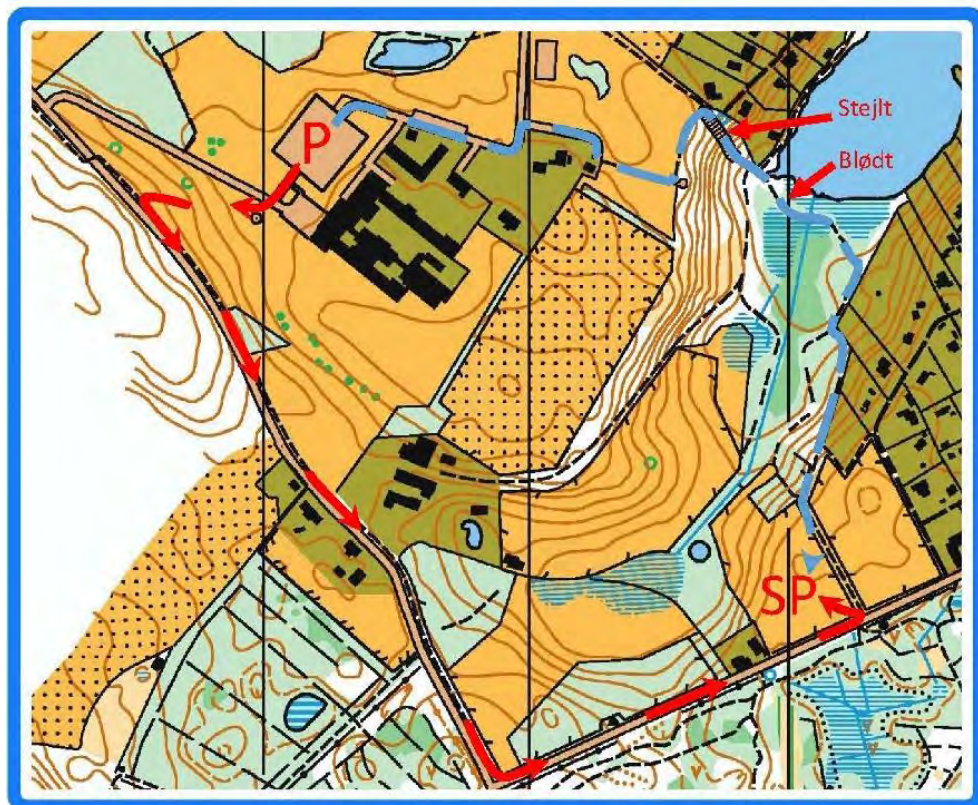
Der er præmie til nummer 1 i hver af klasserne op til og med D/H -16.

Kontrol:

Der anvendes SportIdent til elektronisk kontrol og tidtagning.

	<p>Bemærk, at H21 har mere end 30 poster, og at løbere på denne bane skal have en SI-brik med plads til dette.</p> <p>Lejebrikker udleveres ved start.</p> <p>Leje af brik: 15 kr. Forsvundne lejebrikker erstattes med 400 kr.</p>
<p>Start:</p>	<p>Første start kl. 10.00. Startprocedure for forhåndstilmeldte løbere er individuel start med fremkald 4 minutter før start, jf. DOF's reglement.</p> <p>Husk clear/check af SI-brik.</p> <p>Ved start er der løse postbeskrivelser, som må benyttes, hvis de monteres i en egnet holder.</p> <p>Løbskortet er ophængt i startboks 2 og 3.</p> <p>Startprocedure for åbne baner er Put & Run i tidsrummet 10.00-11.30. Det betyder at du selv kan vælge din starttid i dette tidsrum.</p> <p>Der er ingen transport af overtrækstøj.</p>
<p>Mål:</p>	<p>Husk at stemple målposten. Kortet kan beholdes. Der henstilles dog til, at løbere, der kommer i mål før sidste start, ikke viser kortet til ikke-startede løbere.</p> <p>Makstid er 2½ time.</p> <p>Mål er placeret syd for Skovvej og stævnepladsen nord for Skovvej. Efter målgang passeres Skovvej, inden man kommer til brikaflæsningen, som er placeret på stævnepladsen. Afstand fra mål til brikaflæsning ca. 75 m. Vær forsigtig ved passage af Skovvej.</p> 

Afstande:



Fra parkering til stævneplads:

Korteste vej \rightarrow : 1000 meter snitzlet. Ruten passerer en stejl trappe, og stien syd for Buresø er blød, så praktisk fodtøj anbefales. Ruten er ikke barnevognsvenlig.

Barnevognsvej \rightarrow : 1300 meter ikke snitzlet; print eventuelt kortet ud. Ned over græsarealet fra parkeringen og ud på cykelstien, som følges langs Slagslundevej. Drej til venstre ad Skovvej. NB: Skovvej er meget smal og trafikeret, så pas på.

Fra stævneplads til start: 450 meter

Fra mål til stævneplads: 75 meter

Børnebane:

Der vil være gratis børnebaneaner med start fra stævnepladsen mellem klokken 10.00 og 13.00.

Åbne baner:

Der tilbydes følgende åbne baner:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske
Åben 1	Svær	8,4 km	25	2
Åben 2	Svær	5,6 km	19	1
Åben 3	Svær, kort 1:7.500	3,7 km	15	-
Åben 4	Mellemsvær	4,2 km	16	1
Åben 5	Let	3,5 km	22	-
Åben 6	Begynder	2,6 km	17	-
Åben 7	Let/mellemsvær – fx til trailløbere, der vil have en udfordring	6,5 km	15	1

	<p>Baner sælges fra stævnekontoret på stævnepladsen fra klokken 9.30.</p> <p>Pris åbne baner: D/H-20: 50 kroner D/H21-: 100 kroner Leje af brik: 15 kr.</p>
Kiosk:	Der vil være kiosk på stævnepladsen.
Toiletter:	Der vil være toiletter på stævnepladsen.
Omklædning/bad:	Der stilles ikke bade faciliteter til rådighed.
Tilmelding:	<p>Tilmelding via O-service inden fredag den 29. april 2016, klokken 19.00.</p> <p>Startafgift: Klasser D/H -20: 45 kroner Klasser D/H 21-: 90 kroner Leje af SI-brik: 15 kr.</p>
Stævneorganisation:	<p>Stævneleder: Jens Karlsrose, Farum OK, jens.karlsrose@mail.dk</p> <p>Banelægger: Kai Beck-Andersen, Farum OK Banekontrollant: Jesper Jensen, Farum OK Stævnekontrollant: Finn Blom, Lyngby OK Dommer: Birgitte Birck, Allerød OK</p>