

# Instruktion Vinterlangdistanceløb

**Farum OK søndag den 11. december 2016**

<b>Mødested</b>	Endrupskolen, Endrupvej 32, 3480 Fredensborg. Følg snizling fra P-plads til skolekøkkenet.
<b>Parkering</b>	På grusparkerings ved Endruphallen. Skærm ophængt ved Endrupvej.
<b>Løbsområde</b>	1:15.000, 2,5 m ækvidistance. A3. (Målestok korrigeret d. 6/12) Der løbes på et nyt kort (november 2016), der er fremstillet til dagens lejlighed på baggrund af eksisterende o-kort over Grønholt Vang, Knurrenborg Vang og Fredensborg Slotshave. Alle baner løber i Grønholt og Slotshaven, mens lang bane også løber i Knurrenborg. Kortet er pakket i plastlomme med IOF postdefinitioner trykt på kortet (ingen løse postdefinitioner).
<b>Poster og tidstagning</b>	Posterne er en blanding af faste poster (de røde findvej-pæle) og almindelige o-skærme. Alle poster skal klippes med gammeldaws-klippetænger. Sportident anvendes til tidtagning. Husk at tømme og checke din SI-brik ved start.
<b>Sikkerhedshensyn</b>	Kontrol af startende: CLEAR enheden bruges også til at registrere, hvem vi har i skoven, men husk at blive hjemregistreret (også selv om man udgår). Veje: Banerne (undtagen kort light) krydser trafikerede veje, hvor der køres stærkt. Udvis derfor forsigtighed ved passage af veje. Jernbane: Mellem og lang bane har tvungne undergange/overgange af jernbane. Disse SKAL benyttes. Golfbane: Alle baner passerer golfbanen. Her SKAL stjerne følges.
<b>Baner</b>	Lang: 18,9 km, 39 poster      Lang bane gennemføres kun ved minimum 5 tilmeldte. Mellem 12,0 km, 27 poster Kort 7,0 km, 16 poster Kort light 3,9 km, 9 poster Alle ovenstående baner er svær orientering. Banerne forløber helt overvejende i skov og parkterræn, dog er ca. 20% af lang bane i byområde og dermed med længere stræk på asfalt.
<b>Mødetid</b>	kl.10:00 med samlet afgang til start kl. 10:30, og samlet start for mellem, kort og kort light. Der er 1,7 km til start. Lang bane starter fra Endrupskolen. Der er mål ved Endrupskolen for alle klasser.
<b>Max. tid</b>	Max. er 3,0 timer, hvorefter postindsamling påbegyndes.
<b>Bad og omklædn.</b>	Der er bad og omklædning i sportshallen, der deles med hallens øvrige brugere. Stil din taske i skolekøkkenet, mens du er ude og løbe.
<b>Tilmelding på dagen</b>	Vi har trykt enkelte ekstra kort, der kan købes på dagen efter først-til-mølle princippet. -20 år inkl.: 70 kr. 21-: 100 kr.
<b>Eftersnak</b>	Efter løbet vil der være mulighed for at få lidt mad og slukke tørsten med saft, te eller kaffe.
<b>Stævneleder</b>	Steen Stausholm
<b>Banelægger</b>	Jesper Damgård
<b>Resultater</b>	Resultater vil kunne ses på <a href="http://www.farum-ok.dk/sider/arrangementer/20161211/resultatliste.htm">http://www.farum-ok.dk/sider/arrangementer/20161211/resultatliste.htm</a>  Den Samlede stilling vil løbende kunne ses på: <a href="http://sollerod-ok.dk/arrangementer/vinterlangdistanceloeb-2016-2017/">http://sollerod-ok.dk/arrangementer/vinterlangdistanceloeb-2016-2017/</a>
<b>Evt. aflysning</b>	I tilfælde af ekstremt vejr, vil løbene kunne aflyses indtil kl 8:00 om morgenen på løbsdagen og fremgår af arrangørklubbens hjemmeside

**Vel mødt i skoven!**