

Instruktion Vinterlangdistanceløb

Farum OK søndag den 10. december 2017

Mødested	Farum OK klubhus, Ryttergårdsvej 104, 3480 Fredensborg
Løbsområde	1:10.000, 2,5 m ækvidistance. Der løbes på et nyt kort i Farum Lillevang og Ganløse Ore med afsluttende sprint i Farum Park. Der er ingen løse postdefinitioner.
Poster og tidstagning	Posterne er en blanding af faste poster (de røde findvej-pæle) og almindelige o-skærme., hvor der klippes med gammeldaws-klippetænger. Sportident anvendes til tidtagning. Husk at tømme og checke din SI-brik ved start.
Sikkerhedshensyn	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). Banerne krydser trafikerede veje, hvor der køres stærkt. Udvis derfor forsigtighed ved passage af veje.
Baner	Alle er svær orientering. Banerne forløber helt overvejende i skov med afsluttende sprint i Farum Park
Mødetid	kl.10:00 med samlet afgang til start kl. 10:30. Der er 1,7 km til start og mål for alle er ved klubhuset.
Max. tid	Max. er 4,0 timer, efter 3,0 timer påbegyndes postindsamling
Bad og omklædning	Der er mulighed for bad og omklædning i klubhuset, og plads til din taske mens vi løber
Tilmelding på dagen	Vi har trykt enkelte ekstra kort, der kan købes på dagen efter først-til-mølle princippet. -20 år inkl.: 70 kr. 21-: 100 kr. Leje af SI brik 15 kr. pr. løb.
Eftersnak	Efter løbet vil der være mulighed for at få lidt mad og slukke tørsten med saft, te eller kaffe.
Stævneleder	Steen Stausholm, mobil 40295577
Banelægger	Lea Reime
Resultater	Resultater vil kunne ses på hjemmesiden, hvor den samlede stilling efterfølgende vil blive opslået.
Evt. aflysning	I tilfælde af ekstremt vejr, vil løbet kunne aflyses indtil kl 8:00 om morgenen på løbsdagen og fremgå af hjemmesiden

Vel mødt i Farum og til en god tur i skoven!