

# Instruktion Vinterlangdistanceløb

**Farum OK søndag den 9. december 2018**

<b>Mødested</b>	Farum OK klubhus, Ryttergårdsvej 104, 3520 Farum
<b>Løbsområde</b>	1:10.000, 2,5 m ækvidistance. Der løbes på uddrag af Furesøkortet (uddelt til alle WMOC-deltagere). Løbet vil hovedsageligt foregå i Farum Lillevang, Terkelskov og Nyvang, men med større indslag af noget by og park i varierende mængde på de forskellige baner. Der er ingen løse postdefinitioner.
<b>Poster og tidstagning</b>	De fleste af posterne er faste poster (de røde findvej-pæle) med klippetænger suppleret med nogle poster med skærme med klippetænger. Der klippes i rubrikkerne på kortet. 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). Banerne krydser trafikerede veje, hvor der køres stærkt. Udvis derfor forsigtighed ved passage af veje.
<b>Baner</b>	Alle er svær orientering. Ultra: 17,4 km Lang: 14,2 km Mellem: 7,0 km Kort: 5,4 km
<b>Mødetid</b>	Kl.10.00 med samlet afgang til start kl. 10.15 og fælles start kl. 10.30. Der er ca. 1000 m til start.
<b>Væskepost</b>	Der vil være væske cirka halvvejs på lang og ultra.
<b>Mål og tidtagning</b>	Mål ved klubhuset. Tidtagning med SI ved mål.
<b>Max. tid</b>	Max. er 4 timer, efter 3 timer påbegyndes postindsamling.
<b>Bad og omklædning</b>	Der er mulighed for bad og omklædning i klubhuset, og plads til din taske mens vi løber
<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. Leje af SI brik 15 kr. pr. løb.
<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>	Anette Holm, mobil 61330787
<b>Banelægger</b>	Malthe Gaardsdal
<b>Resultater</b>	Resultater vil kunne ses på hjemmesiden, hvor den samlede stilling efterfølgende vil blive opslået.
<b>Evt. aflysning</b>	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!**