



**Instruktion Vinterlang 2
Silkeborg Sønderskov
Søndag den 14. januar 2018
Opdateret 11-1-2018**

- Mødested** Himmelbjergegnens Natur- og idrætsefterskole
Vesterled 1, 8680 Ry
Sportshallen.
- Parkering** Parkering på boldbanen ved efterskolen. Indkørsel til P fra Tønningsletvej ved P-skilt P8 ca. 100 m N for skolen.

Parkering i skolegården er forbudt. Forbeholdt personale og stævneledelsen.
- Baner** Bane 20 km: 18,9 km, 28 poster
Bane 16 km: 15,3 km, 23 poster
Bane 10 km: 9,6 km, 16 poster
Bane 6 km: 5,7 km, 13 poster
Bane 3 km: 3,3 km, 9 poster

MTBO-Adventure, hvor nogle poster kun kan tages til fods:
Bane 20 km: 19,3 km, 17 poster
Bane 10 km: 10,8 km, 9 poster

Specielt for MTB-rytterne: Man må gerne køre på græsområderne i starten af banen, hvis der ikke er hegnet ind.
- Væskepost** Der vil være væskepost på 16km 20km og 20km MTBO som passeres 2 gange
Ved væskeposter er der krus.
Alle baner kommer forbi Slænsø som er ren og kan drikkes 😊
- Væske i mål** Der vil være væske efter målgang hvor du skal benytte eget krus/drikkedunk.
- Kort** **Silkeborg Sønderskov.**
20 km, 16 km, 10 km og MTBO-Adventure: GI-Kort, 1:20.000 / Ækvidistance 5 m

6 km, 3 km: O-Kort, 1:8.000 / Ækvidistance 5 m
- Postbeskrivelser** Løse postbeskrivelser er til rådighed i stævnecenter og er på kortet.
- Terræn/skoven** Skoven er blandingskov med åben bøgeskov og tæt granskov.
Kuperingen er en del krævende.
- Deltagerliste** Uploades snarest efter sidste tilmelding.
- Kontrolsystem** EMIT elektronisk kvitterings- og tidtagningssystem.

Leje af brik koster 15 kr. Mistet lejebrik skal erstattes med kr. 510,-.

Start

Der er samlet afgang til start kl. 9.40. Der er ikke afmærket rute til start.

Der vil hænge et kort i hallen, som viser til start, hvis du ikke når at komme med i samlet afgang.

Samlet start for alle baner ca. kl. 10.

Max tid

4 timer. Postindsamling starter kl. 13.30 i den fjerneste ende af løbsområdet.

Afstande

Stævneplads-start ca. 1000 m.

Stævneplads

Stævnekontor i hallen åbner kl. 8.30.

Bad

Desværre ingen mulighed for bad, da baderummene er elevernes.

Toiletter

Der er toiletter på skolen.

VIGTIGT

Ingen udendørssko i hallen. Fodtøj placeres udenfor eller i hallens vindfang.

Kiosk

Kiosk oprettes i hallen. Mobilepay: 22 97 67 73, Henriette Rokkjær

Drikke til enhedspris kr. 10,-:

Sodavand (Dåse: Coca Cola, Zero el. Fanta)

Varm Kakao

Kaffe/te (med refill)

Spise:

1 vaffel kr. 20,-

Vafler (m. refill) kr. 30,-

1 portion suppe m. brød kr. 30,-

1 portion suppe + 1 vaffel kr. 40,-

Suppe: Tomatsuppe med makaroni, brødcroutoner, brød og creme fraiche.

Eftertilmelding

Der er ingen eftertilmelding, men der trykkes ekstra kort, der kan købes på dagen efter princippet "først til mølle". Kortene sælges i stævnekonteret i tidsrummet fra kl. 8.30 til 9.30.

Mobilepay 24621803 (Lars-Ole Kopp) kan benyttes.

Startafgift på dagen

D/H –20: 65,- kr. - D/H 21-: 90,- kr. Lejebrik kr. 15,-

Stævne-organisation

- Stævneleder: Jørgen Jørgensen, Silkeborg OK.
- Banelægger: Henrik Leth Jørgensen, OK Pan Århus



Oplysninger

Ved stævneleder Jørgen Jørgensen, skovtrod51@gmail.com
Tlf. 2992 1477