

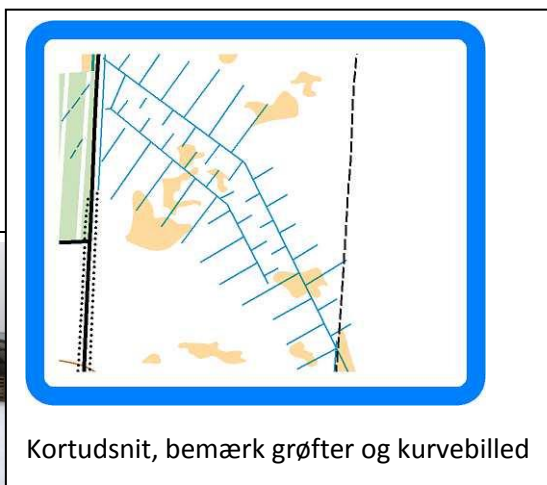
# INSTRUKTION

## Vinterlangdistance 2018/3

### Søndag den 28/1-2018



Klassifikation	** C-stævne	
Løbsområde	Søndre Feldborg Plantage ( Sønderskoven)	
Mødested Stævnecenter	<a href="#">Lundhede Planteskole</a> , Gindeskovvej 22 7540 Feldborg Parkering i gårdsplads, følg anvisninger	
Afstande	P-plads til stævneplads 0-50m. Til start ca. 200m	
Løbskort	Ny tegnet O-kort (næsten O-kort ). 20km og 16km 1:15.000 10km - 6km og 3,5km målestok 1:10.000 MTBO kort 1:15:00 Printet på vandfast papir	
Terrænbeskrivelse	Skoven er meget varieret i beplantningen lige fra åben til meget tæt løvskov og nåleskov. Terræn er fuldstændig fladt med enkelte åbne (våd)områder. Sti forløbet er også meget varierende med enkelte gode store stier og en del svage og til tider utydelige stier, en stille skov/plantage som kan/skal nydes.	
Baner og klasser	Bane 1 4km Bane 2 6km Bane 3 10 km Bane 4 16 km Bane 5 20 km Bane 6 MTBO kort 10km, styret start fra kl. 10:01, 2 min interval Bane 7 MTBO lang 20km , styret start fra kl.10:00 2 min interval	Hovedvej skal passeres så pas på dig selv.
Start	<b>Kl. 9:45 velkomst i stævnecenter og derefter i samlet flok til startsted</b> <b>Enkeltstart fra kl. 10 til 10:30 med 10 sec. interval.</b> <b>Start rækkefølgen er tilfældig, du stiller dig i startkøen og når det bliver din tur så får du udleveret kort og du resetter din brik og løber.</b>	
Eftertilmelding	Eftertilmelding på dagen: H/D-20 kr. 65,- H/D21- kr. 90 Evt. brikleje + 15 kr.	
Tidtagning/EKT	<b>Emit</b> – lejebrikker, backuplabels og postdiff. udleveres ved stævnekontoret	
Bad og omklædning	Ingen mulighed for bad, omklædning i tørt/lunt lokale	
Service /kiosk	Kiosk med kaffe, the, vand og øl samt varm suppe, kage og slik	
Resultater	Stævnecenter og fællesindbydelse på nettet	
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. 24621803 mail: <a href="mailto:larskopp@live.com">larskopp@live.com</a> Banelægger: Jan Nielsen Banekontrol: Chr. L. Rasmussen	



Stævne center, Lundhede Planteskole

