

SLUT INSTRUKTION


VINTERLANG 3 / 2019 I STENBJERG

SØNDAG DEN 20.JANUAR 2019

Stævnecenter: [Borgerhuset , Stenbjerg Kirkevej 14](#)

Parkering: På parkeringsareal ved Borgerhuset
Afstande: Parkering til stævnecenter 10 til 100m
Til start: 700 meter

Løbsområde: Stenbjerg Klitplantage
Beskrivelse: Næsten ubeskrivelig... skal opleves ☺



Særligt: Klitter, lyngarealer, enge, moser, tæt skov (plantage), flad til meget kuperet helt ud til havet.. Der forefindes en del hegn der ikke må forceres og der er hegn der godt må forceres og der er ikke strøm i hegnet ☺
Baner: Respekter private haver og områder.
Bane 1- 4,1km
Bane 2- 6,1km
Bane 3-10km
Bane 4-16km
Bane 5-20km
Bane 6- MTBO 11,2km (kun en bane)
Startprocedure: 20km kl. 10:00 samlet start alle.
16km kl. 10:03 samlet start alle
10km kl. 10:05 samlet start med 10 løbere pr. 30 sec.
6km kl. 10:08 samlet start med 10 løbere pr. 30 sec.
3,5km kl. 10:11 samlet start alle
MTBO10km kl. 10:00 startinterval 30 sec.
Kort: O-kort 2018 alle baner (altså ingen geo kort denne gang)
Målestok: 20 – 16 – 10km 1:10.000
Målestok: 6 og 4,1km 1:7.500
Alle kort er printet på vandfast papir.
Tidtagning: Emit system, Lejebrikker, backuplabels og postdiff. Udleveres inden start i stævnekontor.
Eftertilmelding: Ja, på dagen pris: H/D-20 kr. 65,- H/D21- kr. 90, lejebrik kr. 15
Kom gerne i god tid hvis du skal eftertilmeldes.
Bad, toilet m.m. Der er 2 toiletter, ingen bad, omklædning i gode lokaler.
Kiosk. Ja, kaffe, the, øl, vand, kage og lidt slik.
Og så byder vi igen på 1 portion GRATIS varm suppe m/brød ☺

Arrangør: Karup OK
Stævneledelse: Lars-Ole Kopp 24621803 mail: larskopp@live.com
Banelægger: LOK
Banekontrol: Kompetent person

Ret til ændringer forbeholdes ☺