



INSTRUKTION

Midtjysk SUPER-Vinterlangdistance 2022/2

Søndag den 2/1-2022

Dette er 1. instruktion, den bliver opdateret løbende indtil søndag morgen.

Klassifikation	***
Løbsområde	Fra Simmelkjær til Lundhede gennem Feldborg Sønderskov og retur
Mødested	Mary's Vin og Bøf, Bækvej 15 - 7451 Sunds
div.	Begrænset indendørs omklædning af hensyn til de nuværende corona regler. Vi opfordrer til at man klare toiletbesøg inden man kører hjemmefra, da der er begrænset mulighed for at benytte toilet ved stævnepladsen. Før og efter løbet er der mulighed for at komme ind i butikken, se hvad de har at byde på, evt. købe vin eller dyrekød, men også købe en kop kaffe eller the samt kage eller bare kigge og hygge sig.. Butiksejerne, Steen og Marianne, er meget gæstfrie, de har åbent butikken, anvist P-plads og vil selv være til stede på søndag. Se www.marysvinogboef.dk
Løbskort	25-20-15km 1:10.000 med kortvend 8km og 10km 1:10.000 5km og 3,5km 1:7500 MTBO 10 og 20km 1:10.000 med kortvend BANER VIL BLIVE OPLOADET TIL O-TRACK Der benyttes alm O-kort plus en lille smule geo kort. Kortet er revideret i 1 kvartal 2021 og lidt her op til løbet.
Løbs terræn	Feldborg Sønderskov er rimelig flad med ganske lidt kupering. Skoven består for det meste af nåletræer, stiforløbet er veludviklet og går i alle retninger. Der er moser, huller, høje, punkthøje og ikke mindst mange grøfter af forskellig størrelse. Tætheden er meget varieret fra let gennemløblyg til uigennemtrængelig. Velkommen i en skov der for få år siden var umulig at få lov at løbe O-løb i. Så vi er super glade for at det kan lade sig gøre nu. BEMÆRK: enkelte jagttårne er flyttet i forhold til placering på O-kort
Start procedure	Denne gang har vi valgt fri start og det gælder for alle baner og MTBO: FRI START FRA kl. 09:30 til 11:00 Vi anbefaler at de der skal løbe de lange baner starter tidligt. Max tid for 25km er 5 timer Max tid alle de andre baner 4 timer.
Tidtagning	Emit
BEMÆRKNINGER	Kiosk: jo, med kaffe, the og kage.
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. 24621803/larskopp@live.com Banelægger: LOK Banekontrol: Rikke Agerskov, Karup OK og Ole Johnsen, Karup OK

HUSK AT OVERHOLDE CORONA REGLERNE, MEDBRING GERNE EGEN VÆSKE OG SPRIT OG EVT. MASKE.

VI TJEKKER IKKE OM DU HAR CORONAPAS ELLER EN FRISK NEGATIV TEST, MEN I DISSE TIDER VIL DET VÆRE FINT AT DU IKKE MØDER OP HVIS DU HAR SYMPTOMER PÅ CORONA.

VIS HENSYN OG HOLD AFSTAND.

Vejret bliver igen skønt løbevej og ingen sne ☺