




# INSTRUKTION

## Midtjysk SUPER-Vinterlangdistance 2022/4

Skulle være fra Ølgryde til Skårnøse og retur, men det bliver fra Ølgryde til Sognstrup og retur

**Søndag den 20/2-2022**

Klassifikation	***
Løbsområde	Fra Ølgryde og nordpå mod den sydlige del af Vestre Plantage (Sognstrup) Vi kunne ikke få banerne til at passe med Skårnøse så vi valgte at drage mod nord.
Mødested/start/mål Parkering m.m.	Lokalet er uopvarmet, men vi har tag over hovedet. Vi vil gøre vores til at det bliver hyggeligt og behageligt. <b>Bemærk også at der ikke er toiletter, så klar det nødvendige hjemmefra ☺</b> Se mødested her: <a href="#">Trækrisvej 13- 7500 Holstebro</a>
Geo-kort	Nej, udelukkende O-kort, men O-kort af ældre dato (2014)
 Løbskort	<b>20 km og 15km 1:10.000</b> <b>10km 1:7.500</b> <b>8km, 5km og 3,5km 1:7500</b> <b>MTBO 10 og 20km 1:10.000 med kortvend</b> <b>BANER ER OPLADET TIL O-TRACK (med de helt rigtige baner og GPS ☺ )</b>
Løbs terræn	Ølgryde er vildt sjovt og med alt hvad en O-løber kan ønske sig. Afvekslende tætheder, mange stier, kuperet terræn og en blanding af nåletræer og løvskov. Den kan godt virke lidt kedelig på kortet, men vi kan betroe jer, den er faktisk ret sjov og udfordrende når man kommer ud i virkeligheden. Og de lange baner får fornøjelsen af det militære område som godt kan drille lidt. <b>De lange baner, 15 og 20km og MTBO 20km skal passerer en smal bæk/grøft, det kan lade sig gøre flere steder, men vi har valgt at påtrykke en overgangs mulighed hvor der dog kun er en enkelt træstamme som bro, der er vand i grøften, men ikke ret meget lige der.</b>
Start procedure	Igen har vi valgt fri start og det gælder for alle baner og MTBO: <b>FRI START FRA kl. 09:30 til 11:00</b> Vi anbefaler at de der skal løbe de lange baner starter tidligt. Max tid for 20km er 5 timer Max tid alle de andre baner 4 timer. Der vil være startpersonale som afkrydser dig på en liste.
Tidtagning	Emit.
Eftertilmelding	Tilmelding på dagen er muligt indtil kl. 10:45, pris H/D-70kr H/D21- 100kr. lejevirk 20kr
Kiosk	Kiosk: jo, med kaffe, the, kage og slik m.m.
Præmier.	Da det er sidste Midtjysk Super vinterlang så er der præmier til bedste H/D sammenlagt som har gennemført mindst 3 Midtjysk supervinterlang. Desuden er der lodtrækningspræmier blandt alle deltagere her ved den sidste løb.
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. <a href="mailto:24621803/larskopp@live.com">24621803/larskopp@live.com</a> Banelægger: Mogens & LOK Banekontrol: Flere forskellige kompetente personer Overdommer: Kompetent person.

HUSK AT OVERHOLDE CORONA REGLERNE, MEDBRING GERNE EGEN VÆSKE OG SPRIT OG EVT. MASKEI 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 løbevejr og ingen sne ☺