

INSTRUKTION

Vinterlangdistance 2020/4

Søndag den 9/2-2020

Herning OK

| | |
|-----------------------|--|
| Klassifikation | ** C-stævne |
| Løbsområde | Ejstrupholm/Ejstrup sø og Lokkenborg Plantage |
| Mødested/Stævnecenter | Midtjysk efterskole. Vestergade 50, 7361 Ejstrupholm: link |
| Afstande | P-plads til stævneplads 0-100m. følg anvisninger for parkering Stævneplads til start 200m |
| Løbskort | O-kort over Ejstrupholm 2020 samt Geokort 1996 20km+16km + 10km målestok: 1:12.500 6km + 4,3km målestok: 1:7.500 (bemærk at 4,3km kun er på O-kort) 10 + 20km MTBO 1:12:500 Printet på vandfast papir. |
| Terrænbeskrivelse | Ejstrupholm, en lille nydelig by med fine grønne områder bl.a. en MTB-park med mange spor og et park anlæg der går på tværs i den lille by. Den nærliggende Ejstrup sø er med til at gøre byen og området til et interessant O-løb's terræn og når vi så også kobler de små omkring liggende små skove samt Lokkenborg Plantage på så bliver det et rigtigt godt vinterlangdistance af de specielle og ikke mindst udfordrende, spændende bliver det om løberne kan finde vej hen over de åbne marker og ind i de små skove , sejt... Løbeunderlag? Ca. 5% hårdt underlag, 95% blødt, vådt og kuperet underlag ☹️ Sååååå, pigsko er OK eller gode trail sko... |
| Baner m.m. | Bane 1 19,0km 31 poster Bane 2 16,0km 27 poster Bane 3 10,1km 20 poster Bane 4 5,9km 15 poster Bane 5 4,3km 11 poster MTBO 10,7km 12 poster MTBO 19,2km 17 poster Ingen væskeposter på banerne, så medbring selv væske. Der vil være væske i mål |
| Start metode | Kl. 9:50 velkomst /instruktion derefter går vi samlet til start. Der vil være 2 startbokse/rækker med hver sin startenhed(reset) Du skal gå i den boks som passer til den bane du skal løbe. Der er ikke krav til rækkefølgen i den enkelte boks, men gerne skiftevis bane. Boks 1 - 20km+10km+4,3km Boks 2 - 16km+6km+MTBO10km+MTBO20km Start interval mindst 10 sekunder (uret bipper for hver 10 sec.) Kort udleveres 1 min før du skal starte. Når det er din tur til at starte resetter du din brik og løber. |
| Eftertilmelding | Eftertilmelding på dagen: H/D-20 kr. 65,- H/D21- kr. 95 Evt. brikleje + 15 kr. |
| Tidtagning/EKT | Emit – lejebrikker, backuplabels og postdiff. udleveres ved stævnekontoret. |
| Bad og omklædning | Toiletter indendørs, ingen bade muligheder, fine lokaler opvarmet, rigtig hyggeligt. |
| Service /kiosk | Kiosk med kaffe, the. Øl og vand, slik og kage.. der er varm suppe til alle (gratis) |
| Resultater | Stævnecenter og fællesindbydelse på nettet |
| Stævne organisation | Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. 24621803 / larskopp@live.com Banelægger: Leif Rønn Olsen, Herning OK Banekontrol: Kopp & Olsen, Herning OK |