

Instruktion til Vinterlangdistanceløb søndag den 26 februar 2017 i Danstrup Hegn



Mødested og Tid: FDF hytten "Kathøj" Kathøjvej 1 3080 Tikøb. Adgang fra kl 09:30

Parkering: Der er begrænset parkering ved hytten, benyt herefter kant parkering på Kathøjvej eller på pladserne på Hornbækvej i Danstrup hegn. Fra den nordligste P Plads på Hornbækvej til hytten er der ca. 500 meter. Skærm opsat Hornbækvej/Kathøjvej. Der er ingen P vagter.

Øversigt: Hytten er stævnecenter, her er der mulighed for omklædning samt begrænset bademulighed, brik aflæsning samt resultater.

Toiletter: Findes i hytten

Afstande: Hytten til start: 350 meter.

Baner:

Vinterlangdistance cup baner:

Lang: 17,2 km – 30 Poster

Mellemlang: 11,1Km – 26 poster

Kort: 7,0 Km – 20 poster

Andre baner:

Mellemsvær: 6,6 km – 13 poster

Beg/let: 3,5 km – 9 poster

Alle baner kan købes som åbnebaner på stedet fra 9:30 og de 3 vinterlangdistance cup baner, deltager på vinterlangdistance resultaterne på lige fod med forhåndstilmeldte

Priser for åbne baner: - 20 år: 70 kr 21år- 100kr brik leje 15 kr.

Deltagerliste: Deltager liste kommer særskilt på www.HSOK.dk

Kontrolsystem: Sport ident – der er sport ident enheder på alle poster

Kort: Danstrup Hegn 1:10000 Nyrevideret 2016: Skoven er en typisk Nordsjællands blandings skov, med et veludviklet stinet. Der har været og er til stadighed en del fældning i skoven. Kortet udleveres i rivfast materiale. På lang bane er der 2 kort. Kort nummer 2 ligger i en kasse ved post 22. Der er ligeledes en kasse hvori man kan smide sit gamle kort.

Postbeskrivelser Er trykt på kortet, på nogle baner bag på kortet. Der findes ikke løse post-definitioner, dette skyldes at der er en butterfly på de 3 vinterlangdistance baner.

Start: Fælles start. Alle baner starter samtidig. Afgang fra hytten 10:30 start 10:40. Man stiller sig bag kort med eget navn. Starteren tæller ned og præcis kl 10:40 går starten. Åbne baner har løbskort med fra hytten. Disse er rullet sammen med elastik om og må først åbnes i start øjeblikket. Elastikken må dog gerne fjernes og afleveres til start personalet.

MÅL: Målpost er placeret på hyttegrunden og passeres på vej til start. Der er væske ved mål. Ønsker den lange bane væske på banen, kan egen drikkedunk afleveres ved start hvorefter den stilles ved kortskifte posten.

Overtrækstøj: Der er ingen transport af overtrækstøj

Resultater: Ophænges i spejderhytten og bringes efter løbet på www.hsok.dk

Præmier: Der er ikke præmier ved dette løb, men løbet tæller med som 6 afdeling af vinterlang distance cuppen.

Børnebane/børne P: Forefindes ikke.

Ordensregler: Vi skal gøre hytten ren efter løbet, så ingen bedes gå ind med løbesko og ryd venligst op efter eget bad og omklædning.

Bespisning: Efter løbet kan man i hyttens køkken hente en tallerken tomatsuppe med pasta og skinke

Stævnefunktioner:

Stævenledelse: HSOKs Ungdomsafdeling

Jakob Vang: Kort / Tryk

Jørgen Jensen: Tidtagning