

# Instruktion

## Til By-løb tirsdag d. 2. januar 2010 Himmelev Skov og Himmelev Øst.

Mødested/omkædning	Himmelev Skole, Ollerupvej 5. Indgang ad døren i sydlig ende af bygning mod Ollerupsvej  Ingen adgang med løbesko. Overtrædelse medfører diskvalifikation.  Her serveres varm saft efter løbet.
Parkering	Sydlig ende af p-plads Ollerupvej. Skærm ophængt.
Starttid	Fra kl. 17:45. Poster indsamles kl. 19:45.
Kort	Himmelev Skov og Himmelev øst. 1:5000 og 1:7500.  På bane 1 og 2 tvungen overgang over ringvej nord og syd på kort.
Tidtagning	Pga. den hårde frost kan det forekomme, at stativer ikke står op!  Vær venlig at efterlade stativet, således de efterfølgende løbere kan se den.  Uvedkommende behøver ikke at "falde over dem".
Fodtøj	På bane 1 og 2 løbes både på asfalt og blødt underlag. Ca. 50% af hver.  På bane 3 og 4 løbes hovedsageligt på hårdt underlag.
Husk	Pandelampe/lys, SI-brik og skiftetøj.
Pas på	Asfaltvejene omkring start/mål. Især omkring Himmelevcenteret. Disse er meget trafikerede på dette tidspunkt af dagen.
Til sidst	Tripax og Tripax glæder sig til at se jer, og håber på godt løbevejr.