



Instruktion Pinseløb mandag den 10. juni 2019 på Vesterlyng

- Mødested/Parkering/Mål: P-plads ved vandet midt i skoven. Afmærkning fra Eskebjerg.
- Afstand til start: P – start 50 m. Personlig fremvisning. Fælles afgang kl. 9.55 PRÆCIS.
- Kort: Vesterlyng. Revideret 2019. Ækv. 2,5 m. 1:7.500.
- Terræn: Åben hedelandskab med god gennemløblichkeit og oversigt. Krydret med store sandpartier, som er tunge at gennemløbe, og tætte enebær-områder med svær gennemløblichkeit og ingen oversigt. Kun få veje/stier, men til gengæld mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et mindre reelt stykke skov midt i området, hvor der til gengæld er mange veje/stier.
- Baner:
- | | | | |
|--------------|---------|--------------------|--------------|
| Kort, let | 2,5 km. | Almindelig o-bane. | Enkeltstart. |
| Mellem, svær | 5,0 km. | Pointløb. | Fællesstart. |
| Lang, svær | 8.0 km. | Pointløb. | Fællesstart. |
- Max-tid:
- | | |
|---------------|--------------|
| Kort, let: | 60 minutter |
| Mellem, svær: | 50 minutter. |
| Lang, svær: | 60 minutter. |
- Ved overskridelse af max-tid fratrækkes 10 point pr. påbegyndt minut.
- Postindsamling starter kl. 12.00.
- Sport-Ident: Der benyttes SI.
- Postbeskrivelse: IOF-symboler. Påsat løbskortet.
- Tidsprogram:
- | | |
|----------|--------------------------|
| Kl. 9.30 | registrering. |
| - 9.55 | fælles afgang til start. |
| - 10.00 | fællesstart Lang. |
| - 10.05 | fællesstart Mellem. |
| - 10.10 | 1. start let bane. |
- Efter løbet er der som altid mulighed for et forfriskende havbad. Husk madpakken.
- Væske: Forefindes kun ved mål.
- Postmarkering: Der benyttes postspyd forsynet med SI. Eksempel er opsat ved start.
- Målprocedure: Efter målgang aflæses SI. Løbskortet kan beholdes.
- Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på OKR's hjemmeside fra tirsdag d. 11/6.
- Præmier: Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.
- Startafgift: Kr. 40,-. Enten på konto 0525 0000243556 eller kontant på dagen.
- Tilmelding: Gerne klubvis og senest mandag d. 3. juni til Lars Olsen.
Tlf. 23 722615. E-mail: schjerner8@post.tele.dk
Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.
- Banelægger
Stævneleder & overdommer
- Lars Olsen, OKR
Janne Brunstedt og Lars Olsen, begge OKR