

## **Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 24.05.2010 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 PRÆSIS.			
Kort:	Vesterlyng,. Nytegnen 2009. Ækv. 2,5 m. 1:10000.			
Terræn:	Åben hedelandskab med god gennemløblichkeit og oversigt. Krydret med tungtløbede sandpartier og tætte enebær områder med svær gennemløblichkeit og ingen oversigt. Kun få veje/stier men tilgængelig mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et mindre reelt stykke skov midt i området, hvor der tilgængelig 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.
Maxtid:	60 minutter. Postindsamling starter kl. 12.00.			
Kontrolkort:	Manuelt klipkort.			
Postbeskrivelse:	IOF-symboler. Påsat løbskortet.			
Tidsprogram:	Kl. 9.30	udlevering/indprikning af eget kort.		
	- 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 havbad og et slag rundbold. Husk madpakken.			
Væske:	Forefindes kun ved mål.			
Postmarkering:	Der benyttes postspyd forsynet med 1 kliptang. Eksempel er opsat ved start.			
Målprocedure:	Efter målgang afleveres kontrolkort. Løbskortet kan beholdes.			
Resultater:	Ophænges ikke, men kan ses på HG's hjemmeside tirsdag d. 01.06.			
Præmier:	Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.			
Startafgift:	Kr. 25,-. Enten på giro 3222 7187378 I/HG eller kontant på dagen.			
Tilmelding:	Gerne klubvis og senest mandag d. 17.05 kl.18 til Jesper. Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.			
Banelægger Stævneleder & Overdommer	Jesper Børsting Fællesejevej 16 4700 Næstved Tlf. 55739085 E-mail: jesperborsting@post.tele.dk			