



# INSTRUKTION



## Heino MTB Fall Race 2013

Tisvilde Hegn Orienteringsklub ønsker jer velkommen til den årlige udgave af Heino MTB Fall Race d. 24. november 2013

### Vindfæld!

Der har været en del vindfældet på ruten, men vi er næsten ved at være klar til jer efter mange timer i skoven. Der kan være steder hvor der skal køres udenom vindfældet område, vi beder om forståelse for dette.

**For at forhindre kø i bakkerne, Starter man med ca 4 km. på bred skovvej, med 3 min. mellem startgrupper. Ingen startmåtte!**

### Sikkerhed

Godkendt cykelhjelm er obligatorisk og deltagelse sker på eget ansvar. Alle deltagere under 18 år skal have en skriftlig tilladelse fra deres forældre for at stille til start.

I tilfælde af alvorlige uheld er forbigående deltagere forpligtiget til at afbryde deres løb og hjælpe den tilskadekomme. En anden rytter kontakter nærmeste official på ruten.

### Rutebeskrivelse

Ruten starter med 3 km før der køres ud på en 21 km rundstrækning. Den lange distance kører rundstrækningen 2 gange.

En del grusveje, stier med hårdt sand og jord (gode små stier) der kan forekomme en del rødder, der vil være flere steder hvor der er løst sand men med mulighed for at køre i kant og der med undgå det løse sand (kræver teknik), der vil kun være enkelte steder med fugtig bund. Mudder er der ikke meget af i Tisvilde Hegn/Asserbo.

En omgang på 21,1 km har ca. 270 højdemeter.

Alt i alt en flot og afvekslende rute med megen variation og en del bakker.

### Rutelængde og klasser

45,2 km	(Herre/Dame) (3 km + 2 omg. à 21,1 km)	<b>Start kl. 11.00</b>
24,1 km	(Herre/Dame)	<b>Start kl. 11.20</b>
24,1 km	(Ungdom)	<b>Start kl. 11.20</b>

## Mellemtider

**Ved mellemtid på lang køres gennem mål og forsæt videre ud på ruten**

### Startnumre og chip

Startnumre og chip udleveres på stævnepladsen i lukket konvolut fra kl. 9.00 og frem til start.

Chippen skal afleveres lige efter målgang i en dertil oprettet bås. Hvis chippen ikke afleveres må deltageren betale et gebyr på 100 kr.

**Man finder sit brystnr. på startlisten  
og går selv hen og finder sin konvolut med brystnummer og chip!**

## Ingen tilmelding på dagen

### Stævneplads

Den store parkeringsplads ned til vandet ved Tisvildeleje. Bemærk at det er muligt at tage cyklen med toget fra Hillerød til Tisvilde station.

### Startgrupper

Ved tilmeldingen har deltagerne selv besluttet i hvilken startgruppe man vil stå, efter forventet løbstid. Brystnummeret har en farve efter hvilken startgruppe man er tilmeldt, for at hjælpe jer og startpersonalet. Der er 3 min. mellem hver startgruppe. Der vil være afmærket områder ved start! Man opfordres til at stille sig i disse områder inden start. Ellers følg startpersonalets anvisninger. Se din startgruppe på startlisten på stævnepladsen og ved start.

### Start

45,2 km	under 2.15	starttid kl. 11.00	Rødt nr.
	2.15 – 2.30	starttid kl. 11.03	Sort nr.
	2.30 – 2.45	starttid kl. 11.06	Blå nr.
	2.45 – 3.00	starttid kl. 11.09	Grønt nr.
	over 3.00	starttid kl. 11.09 (med 2.45-3.00 men bagerst)	Brunt nr.
24,1 km	under 1.15	starttid kl. 11.20	Rødt nr.
	1.15 – 1.30	starttid kl. 11.23	Sort nr.
	1.30 – 1.45	starttid kl. 11.26	Blå nr.
	1.45 – 2.00	starttid kl. 11.29	Grønt nr.
	over 2.00	starttid kl. 11.29 (med 1.45-2.00 men bagerst)	Brunt nr.

Der er ikke startmætter.

Kort distance skal vente med at køre ind i start området til det bliver deres tur!

**Grupperne er for jeres skyld!**

### Mål

Inden passage af mål skal rytterne have afgjort placeringen da der kun kan passere en rytter ad gangen gennem mål i forbindelse med aflæsning af chip.

Udgået ryttere skal huske og melde sig i mål og aflevere chip.

Efter målgang holdes til venstre, hvor chippen afleveres. Giv plads! Bliv ikke stående i målslusen og snak, men gør det gerne efter aflevering af chip.

### Forplejning

Banuner, myslibar og væske findes ved depot på ruten efter 11, 18, 24, 32 og 39 km. Som altid vil der være sportsdrik, frugt og kage mm. efter målgang. Tag med måde, så der også er noget til dem, der kommer sidst i mål.

### Toiletter

Der vil forefindes opsatte toiletter på stævnepladsen.

### Præmier og vindere

Vores trofaste sponsor, Heino Cykler leverer præmier til nr. 1. 2. og 3. Derudover er der lodtrækningspræmier, som udtrækkes på startnummeret, som vil være opsat på en liste efter målgang, lodtrækningspræmien udleveres ved at vise sit startnr. til personalet i indskrivningsteltet.

Præmiefordeling:	Herre/Dame lang	1. 2. og 3. Præmie
	Herre/Dame kort	1. præmie
	Ungdom kort	1. 2. og 3. præmie
	Ungdom Lang	1. præmie

Præmieoverrækkelse vil finde sted ca. kl. 13.30 eller hurtigst muligt når vinderne er fundet.

### Resultater

Hænges løbende op i målområdet og offentliggøres senest dagen efter på <http://www.tisvildehegnok.dk/heino-fall-race>

Billeder fra løbet vil blive lagt ind på hjemmesiden i løbet af ugen. Din ris og ros modtages med stor interesse efter løbet. Gerne direkte eller via mail. Se linket på vores hjemmeside.

Vis hensyn overfor heste og andre besøgende i skoven.

**DET ER FORBUDT AT SMIDE AFFALD I SKOVEN!**

Tisvilde Hegn OK  
ønsker jer god tur i skoven

**VARIATION OG UDFORDRING I  
DANMARKS SMUKKESTE SKOV**

**VI SES TIL NÆSTE ÅR  
D. 23. NOVEMBER 2014**