



## **Instruktion 3. afd. af THOK's klubmesterskab i Tisvilde Hegn, tirsdag den 16. juni 2020.**

**Løbet gennemføres med flere CORONA restriktioner der SKAL overholdes.**

Ved mistanke om du er smittet med Corona bliv hjemme, vi ønsker ingen syge der smitter andre klubmedlemmer, vask hænder inden du kører hjemme fra

Max 50 personer til stede samtidig, med en afstand på min. 1 meter mellem hver person, også ved posterne. For at modvirke for mange i start- og mål-området er **starten udvidet til en time fra kl. 17 – 18, kom gerne i god tid.**

Der skal sprittes hænder inden du går i skoven, og efter målgang inden aflæsning af SI-brik, håndsprit findes både ved start og i klubhus. Efter målgang løbes, cykles eller køres til klubhus for aflæses SI-brik (lånebrikker afleveres).

Husk selv at medbringe væske, der er ikke vand/saft i skoven eller ved mål, selv om der er varslet super duper løbe/sommervejr på tirsdag. Kolde drikke i klubhuset efterfølgende.

Se i øvrigt Dansk Orienterings Forbund's "Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner på medsendte PDF, eller på linket:

[https://do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/Corona-anbefalinger\\_til\\_deltagere.pdf](https://do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/Corona-anbefalinger_til_deltagere.pdf)

**Grill og præmie overrækkelse ved klubhuset fra kl. 19.30, generalforsamling kl. 20.30 (dagsorden i Hegnsnyt)**

**Parkering:** Skovporten i Tisvilde, indkørsel ved tæppehandleren hvor der vil være opsat O-skærm.

### **Afstande:**

Parkering – start 500 m, følg snitzling.

Startsted – startpunkt 0 m

Parkering – mål 0 m

**Efter målgang afkrydses på liste i skoven, til check af alle løbere er kommet i mål.**

### **Baner:**

1. D og H svær 9,6 km, 24 poster
2. D og H svær 5,9 km, 13 poster
3. D og H svær 3,3 km, 9 poster
4. D og H mellemsvær 4,0 km, 9 poster
5. U og V let 4,0 km, 13 poster
6. Begynder 3,0 km, 11 poster

### **Kort:**

Tisvilde Hegn fra 2020, målestok 1:7.500 for bane 3, øvrige baner 1:10.000, 2,5 m ækvidistance, printet på vandfast papir.

### **Postbeskrivelser:**

Definitioner i IOF-symboler, postbeskrivelser kun trykt på kortet, ingen løse postbeskrivelser grundet Corona.

**Terrænbeskrivelse:**

Nordsjællandsk blandingskov med mange stier, stedvise grønne partier grundet årstiden, alt som det plejer at være.

**Corona start: Put and run fra kl. 17.00 – 18.00:**

Gå direkte fra parkering til start (følg snitsling), få tildelt først ledige starttid på din bane af starteren (Dan). Der startes på hele minuttal, hvis flere løbere ved starten kan starteren vælge at lade løbere starte på halve minuttal, når det ikke er samme bane. Når forrige løber er startet gå frem til startpunkt og vær klar, kortet udleveres i startøjeblikket. **HUSK**, altid at tjekke at det er det rigtige løbskort i modtager/tager ved start, det er tilladt og en god rutine at tjekke bane inden start på løbet. Det er løberens ansvar at det er det rigtige kort, **HUSK** at stemple startposten.

**Sportident:**

Lånebrikker afhentes i "klubhuset" på Godhavnsvej inden til start, husk selv at afspritte brikken, efter løbet er der aflæsning af SI-brik i "klubhuset", udgåede løbere skal også aflæse deres SI-brik. Lånebrik afleveres i glas på bord ved tidtager. Touchfree enheder for løbere med SIAC brikker.

**Max. Tid:**

Max. tid er 1½ time, poster inddrages fra kl. 19:30 eller når alle er i mål, postindsamlere aftales på dagen, med løbere på bane 1 og 2.

**Stævneledelse**

Banelægger: Ida Øbro

Tidtager: Annette Hansen

Stævneleder: Ole D. Jensen tlf. 23 30 74 67

# Handelsbanken

