

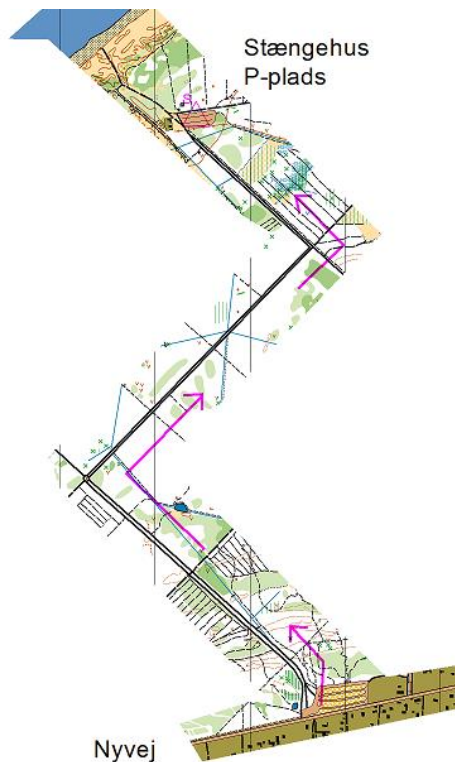
Instruktion for Sensommer Cup i Tisvilde Hegn Stængehus, 25. august 2020

Corona flow: Ankom / Løb O-løb / Kør hjem
Ingen løse postbeskrivelser og resultater

Aflæsning af SI-brik og køb af åbnebaner foregår i beregnervognen ved **P-pladsen**

Parkering:

Afmærket på Nyvej ind i skoven mod stranden.



Afstande:

Parkering – start 850 m, følg rød/hvid snitzling.

Mål - Parkering 300 m.

Baner:

1. D og H svær	5,9 km,	21 poster,	1:10.000
2. D og H svær	4,5 km,	17 poster,	1:10.000
3. D og H blå svær	3,2 km,	13 poster,	1:7.500
4. D og H mellemsvær	4,0 km,	12 poster,	1:10.000
5. D og H let	3,3 km,	11 poster,	1:10.000
6. D og H begynder	2,7 km,	8 poster,	1:10.000

Åbne baner:

De samme baner, dog ikke kønsopdelt. Der er et begrænset antal åbne baner på dagen efter først-til-mølle-princippet. Pris 60 kr. for juniorer og 85 kr. for seniorer. **Åbne baner købes i beregnervognen ved P-pladsen og kun med mobilepay.**

For at deltage i den samlede konkurrence skal du være forhåndstilmeldt til alle tre løb og løbe den samme bane hver gang. Skifter du bane undervejs, overflyttes du til Åben bane. Hvis du er tilmeldt til færre end tre løb, deltager du på Åben bane.

Kort:

Tisvilde Hegn 2017, revideret i foråret 2020

Kortet er printet på vandfast papir.

Postbeskrivelser:

Definitioner i IOF-symboler. Postbeskrivelser er trykt på kortet. Der er ingen løse postbeskrivelser. Der er mange poster i skoven, så tjek kontrolnumre

Terrænbeskrivelse:

Størstedelen af skoven består af ung og gammel fyrreskov, enkelte områder dog gammelt løv. Generelt meget flad skov med god gennemløbelighed, et detaljeret kurvebillede fra gamle og eksisterende klitter samt en gammel kystskræntslinje. Meget lidt underskov og våde områder.

Start:

Put and run i tidsrummet kl. 16:00 – 18:00. Kom gerne tidligt, så det bliver muligt at starte med afstand.

Kortet udleveres i startøjeblikket, dog 2 min. før for bane 5 og 6.

Hold venligst afstand i startområdet og når der startes ved put and run

SportIdent:

Aflæsning af SI-brik foregår i beregnervognen ved P-pladsen. Udgåede løbere skal også have aflæst deres SI-brik, så vi ved at I er kommet hjem fra skoven. Det er en vigtig sikkerhed.

Der er mulighed for at leje SI-brik for 15 kr.

Lejebrikker udleveres og afleveres i beregnervognen.

Ikke-afleverede brikker afregnes med 300 kr.

Max. Tid:

Max. tid er 1½ time. Poster inddrages fra kl. 19:30.

Resultater:

Der er ingen resultater ved Mål, de kommer hurtigst muligt på hjemmesiden.

Stævneledelse

Banelægger: Lasse Falck Weber

Stævneleder: Rolf Valery, rolf.valery@mail.dk, 20916149

Vel mødt til god konkurrencetræning inden efterårets DM'er