



INSTRUKTION

Dato	Søndag den 8. september 2013
Løbsområde	Frederiksværkskovene
Kort over stævneplads, parkering, start og mål	
Parkering	Ad Arresødalsvej fra syd: Førstkommende kan parkere ved hjemmевærnsgården. Derefter fyldes op ved den gamle skovridergård, kantparkering langs Skovriderstien og endelig skrå- og kantparkering langs Arresødalsvej. Ad Arresødalsvej fra nord: kantparkering langs Arresødalsvej. Følg i øvrigt parkeringsvagtens henvisninger.
Kort	Frederiksværkskovene, 1:10.000, revideret marts 2013, ækvidistance 2,5 m, printet på rivfast papir.
Terrænbeskrivelse	Typisk nordsjællandsk blandingsskov med et veludviklet vej- og stinet. Middel til kraftig kupering, som mhp. DM-weekenden på Møn ikke finder sin lige i Nordsjælland.
Start	Valgfrit starttidspunkt i tidsrummet kl. 1000-1200 (put&run). Start 1 (bane 1, 2 og 3): følg rød/hvid snitzling 1250 m fra stævneplads. Start 2 (alle øvrige baner): se skiltning på stævneplads.
Kontrolsystem	Der anvendes elektronisk tidstagning: SportIdent. Lejebrikker udleveres ved start.

Klasser	Bane 1	Svær	8,8 km	24 poster
	Bane 2	Svær	6,6 km	19 poster
	Bane 3	Svær	5,8 km	19 poster
	Bane 4	Svær	4,7 km	14 poster
	Bane 5	Svær	3,6 km	15 poster
	Bane 6	Mellemsvær	4,7 km	15 poster
	Bane 7	Mellemsvær	3,7 km	11 poster
	Bane 8	Let	3,4 km	14 poster
	Bane 9	Begynder	2,9 km	18 poster
Snitzlet delstræk	På bane 9 (begynder) har det været nødvendigt at sende deltagerne bort fra den tydelige sti fra post 16 og de ca. 100 m frem mod post 17. Her skal deltagerne følge den ophængte blå snitzling. Deltagerne på bane 8 (let) kan med fordel også gøre brug af snitzlingen på deres delstræk 12-13. Ved starten vil hver af deltagerne på de to baner særskilt blive gjort opmærksom på dette.			
Åbne baner	Tilmelding til alle baner på dagen på stævnepladsen i tidsrummet kl. 0945-1145.			
Startafgift	Voksne: kr. 80,00. Ungdom: kr. 60,00. Tillæg for leje af elektronisk brik: 15,00 kr.			
Væske	Væske (saft og vand) til alle i mål. Tillige væske (vand) på bane 1, 2 og 3.			
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser i IOF-symboler er printet på kortet. Løse postbeskrivelser er tilgængelige for deltager med passende etui/holder.			
Max.tid	2½ timer. Eventuelt udgåede løbere skal melde sig i mål.			
Toiletter m.m.	Der er adgang til toiletter i Hjemmeværnsgården. Ingen bad. Omklædning i det fri eller i klubtelte.			
Kiosk	Ingen.			
Børnebane	Ingen, men der er opstillet sprintbane på stævnepladsen.			
Butik	O-butikken vil være til stede på stævnepladsen.			
Resultater	Ophænges på stævnepladsen og vil desuden være tilgængelige på løbets hjemmeside snarest muligt efter løbet.			
Organisation	Stævneleder: Torkil Hansen, tlf. 2275-2599, e.mail: tors_kile@yahoo.dk Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Banelægger: Christopher Wiberg, PI Banekontrollant: Henrik Wiberg, PI			