

# De Barske



## Instruktion til

## ”I Troidens Fodspor 2022”

Dato	Søndag den 6. marts 2022
Arrangør	De Barske
Mødested	Fyrgården, Tangvejen 1, 4540 Fårevejle
Mødetid	Samlet afgang til start kl. 09.45 – Alle skal være klar og omklædt
Start	Fællesstart pr bane mellem kl. 10:00 og 10:15 Evt. overtrækstøj tages med retur til stævnepladsen.
Afstande til start:	Kort bane 1,3 km Mellem/lang/ultralang bane: 500m
Baner	Kortbane: 4,6 km og 14 poster men er flad. Mellembane: 6,7 km og 16 poster med lidt højdemeter Langbane: 13,5 km og 38 poster med nogen højdemeter Ultralang: 16,8 km og 44 poster med mange højdemeter Desuden vil være mulighed for at klappe nogle køer undervejs på den lange og ultralange bane.
Kort	Kortbane/Mellembane 1986 -> 2016 Langbane/Ultralang: 1901 -> 2016 Der er ingen løse postdefinitioner.
Frugt og vand	Der er et depot med frugt og vand på lang og ultralang bane, efter ca. 7km. Medbring gerne eget væskesystem, så sparer vi på plasten.
Mål	Målet for alle baner er på stævnepladsen. Efter løbet bydes på en barsk smagfuld energifyldt portion chili con carne + brød. Hvortil der kan købes øl/vand og kage. Desuden er der skønt bad efter løbet.
Max tid	4 timer (damer u. 40 år og herrer u. 55 år) – øvrige 5 timer
EKT	Sport Ident (Husk at bruge de ”store” brikker ved Lang/Ultralang bane)
Eftertilmelding	På løbsdagen frem til kl. 09.15 mod et gebyr på 25,- kr. så længe kort haves.
Præmier	Præmier til bedste pige og dreng på hver bane.
Stævneleder	Stortroiden (Jan Frederiksen OKR)
Banelægger	Tine Meyhoff (Herlufsholm OK)
Banekontrol	Anders Knudsen (Herlufsholm OK)

**Barskt velkommen til ”I Troidens Fodspor” 2022**