

INSTRUKTION

"I Troidens Fodspor 2020"

Søndag den 1. marts 2020 i Slagelse

- Mødested: Antvorskov Kaserne, Charlottedal Allé 4, 4200 Slagelse.
Parkering/omklædning/bad/toiletter.
- Mødetid: Kl. 09.30 (omklædt). Fælles afgang til start kl. 09.50.
- Baner: **Kort:** 4,6km og 7 poster, har andet startsted end øvrige baner
- løb i øvelsesterræn + skov
Mellem: 7,9km og 13 poster > 1 væskepost/frugt
- løb i øvelsesterræn + skov + by (ca. 35% by-løb)
Lang: 13,0km og 23 poster >1 væskepost/frugt
- løb i øvelsesterræn + skov + by (ca. 30% by-løb)
- der er gaflinger på banen.
Ultra Lang: 17,8km og 29 poster, 1 kortsift, 1 væskepost/frugt
- løb i øvelsesterræn + skov + by (ca. 35% by-løb)
- der er gaflinger på banen.
- Naturbeskyttelse: Tag gerne egen drikkedunk med til væske – så spare vi på plastic'en!
- Kort: **Kort** løber på nye O-kort 1:10.000.
Mellem, Lang og Ultra Lang løber på en god barsk blanding af gamle og nyere o-kort, alle ca. 1:10.000
- Start: Fællesstart for UltraLang/Lang/Mellem baner ca kl. 10.15
Kort bane starter ca. kl. 10.15 (andet startsted end øvrige baner)

Eventuelt overtrækstøj tages med retur til klubhuset
- Mål: Ved stævneplads på alle baner
- Max tid: 4 timer for piger under 45 år og drenge under 55 år
5 timer for piger over 45 år og drenge over 55 år
- ETK: SportIdent
- Eftertilmelding: På løbsdagen frem til kl. 09.15 mod et gebyr på kr. 25,- så længe kort
haves.
- Særlige forhold: Nævnes ifm. de sidste instrukser lige ind start.
- Bespisning: Efter løbet bydes på en barsk og smagfuld energifyldt portion chili con
carne + brød, hvortil der kan købes øl/vand.
Kaffe/te og mindst 1 stk. kage pr. snude gives til dessert.
- Præmier: Til den bedste pige og dreng i alle 4 klasser
- Stævneleder: Jan Frederiksen, OK Roskilde
Banelægger: Ebbe Kajberg, OK Sorø
Banekontrol: Arne Kristensen, Herlufsholm OK

På gensyn til en **BARSK** tur I Troidens Fodspor 2020 - **Stortroiden**