

# De Barske



## INSTRUKTION

### ”I Troidens Fodspor” – 25 års Jubilæumsløb

Søndag den 7. marts 2021

Trods regeringens nye tiltag med begrænset åbning og vejledning med større forsamlingsloft på 25 personer ifm. udendørs aktiviteter, fastholder vi sikkerheden frem for alt – derfor **INGEN** tilmelding på dagen

Region Sjælland har vist interesse for vores løb, og ville muligvis komme på besøg. Det er derfor vigtigt at alle der bliver kontaktet henviser til denne instruktion.

Mødested	P-pladsen ved restaurant Gulerodshuset – Ringstedgade 528, 4700 Næstved Der er desværre ingen toiletforhold Alternativ parkering ved Brændeskuret 300 m mod øst
Mødetid	Der er lavet en speciel startliste, som vi anbefaler at alle følger <b>Startlisten er vejledende for at undgå ophobning, og hvis Enkelte løbere føler sig utrygge, så vent hellere med at gå til start lidt senere – Alle skal nok nå at få en tur i skoven Vi afvikler løbet som ”Put &amp; Run” – så tag det helt roligt Sikkerhed og afstand er vigtigere end at holde starttiderne Tidligste start kl. 09.30 – ca. 100 m til start (Snitzlet)</b>
Baner	Kort bane : 4 km - <i>Helt almindelig O-bane på nytegnet kort</i> Mellem bane : 6 km – <i>Samme kort men med ”Barske momenter”</i> Lang bane : 8 km – <i>Samme kort men med ”Barske momenter”</i> Alle baner løber på kort med 1 : 10.000
EKT	Sport Ident

Når løberen ankommer til P-pladsen skal der omklædes ved bilen og opvarmes i nærheden. Herefter går man til start så tæt på starttidspunktet som mulig **HUSK** at holde afstand ( stadig 2 meter ).

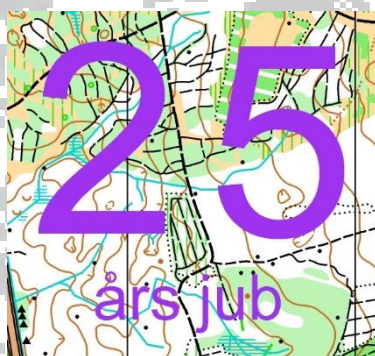
Ved start bliver hænder og Sport Ident brikken sprittet af.

Kortene er pakket i plastlomme på behørig Corona vis (der er ingen løse definitioner). Kortene ligger i en kasse for hver bane, og efter start på start-enheden – "Put and run" - tager man **KUN** sit eget kort løber afsted – God tur

Efter at have stemplet målposten begiver løberen sig mod P-pladsen hvor der igen sprittes hænder og brik **FØR** aflæsning

Ja det blev ikke det jubilæumsløb, som vi havde håbet på, med fællesstart og gode lange baner, med flere sjove momenter og passager under vejs.

Vi kan desværre heller ikke have den gode eftersnak, hygge og bespisning som vi plejer, og ej heller bad og omklædning.



Vi har dog sørget for en flaske vand og et stykke frugt, som udleveres efter brikaflæsning på P-pladsen

Kortet bliver lagt på O-Track, og løbs- og mellemtiderne bliver lagt på vores hjemmeside kort tid efter løbet.

Alle, som deltager, bliver jo vindere og derfor heller ingen præmier i år

***Forhåbentlig bliver det til et "Ægte" barskt gensyn***



***"I Troldens Fodspor 2022"***

