

INSTRUKTION

"I Troidens Fodspor 2019"

Søndag den 3. marts 2019 i Tisvilde Hegn

- Mødested: Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3, 3220 Tisvildeleje.
Parkering/omklædning/bad/toiletter.
- Mødetid: Kl. 09.30 (omklædt). Fælles afgang til start kl. 09.40.
- Baner: **Kort:** 5,2km, 14 poster
Mellem: 7,6km, 17 poster
Lang: 13,3km, 23 poster, 1 væskepost + frugt
Ultra Lang: 18,7km, 37 poster, 2 væskeposter + frugt
- Kort: Kort og Mellem løber på nye O-kort 1:10.000.
Lang og Ultra Lang løber på gamle 4-centimeterkort, nye O-kort 1:10.000, samt bykort 1:5.000, med kortskift undervejs.
- Start: Lang + Ultra Lang kl. 10.00.
Kort + Mellem kl. 10.05.
Eventuelt overtrækstøj tages med retur til klubhuset
- Mål: Lang + Ultra Lang – ved klubhuset.
Kort + Mellem – ved startstedet (ca. 1000 meter fra klubhuset)
Der vil være snitzling fra start/mål til klubhuset
- 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.
- Bespising: Efter løbet bydes på en smagfuld energifyldt portion chili con carne + brød, hvortil der kan købes øl/vand.
Kaffe/te/kage kan også købes.
- Præmier: Til den bedste pige og dreng i alle 4 klasser
- Stævneleder: Jan Frederiksen, OK Roskilde
Banelægger: Poul Henning Poulsen og Leif E. Larsen, Tisvilde OK.
Banekontrol: Svend-Erik Munck, Herlufsholm OK

På gensyn til en **BARSK** tur I Troidens Fodspor 2019 - **Stortroiden**