

Instruktion til P-løb 2, Rutsker Højlyng

Kort: Rutsker Højlyng 2022

Målestok: Svær 7 og Svær 9 – 1:10.000. Øvrige baner – 1:7.500

Ækvidistance: 2,5 m.

Start: Indkald 3 min før start. Når "gå frem" uret viser din starttid går du ind i boks 1

Postbeskrivelser: Der er løse postbeskrivelser i boks 2

Væske: Der er væske på Svær 5, Svær 7 og Svær 9. (samt Let-4 ved næstsidsste post !!). Husk at stemple væskeposten, som også har kortskift for Svær 9. Det er ikke tilstrækkeligt at drikke og/eller skifte kort

Kortvend: Der er kortvend på MS-5, Svær 5, Svær 7. Kortene er tydeligt mærket med Del 1 / Del 2.

Kortskift: Svær 9 har kortskift ved væskeposten. Næste kort, som er ophængt ved væskeposten, har kortvend og er tydeligt mærket med Del 2 / Del 3. Kortene er mærket med navn og er ophængt efter start-rækkefølgen. Det brugte kort lægges i kassen.

Kortskifte-/kortvendeposten fremgår på begge kort.

En del stier kan være svære at følge og at se ved passage, da de på nogle stræk er dækket af blade.

Elektrisk hegn: Der er ikke strøm på det elektriske hegn, som gerne må passeres med forsigtighed. Man kan også vælge "svensk rulleknik" – Læg dig ned ved siden af hegnet, rul under, spring op og løb videre.

Evt. skade på hegnet skal meddeles i mål.

Hvis en post indgår flere gange på samme bane, skal den stemples ved hver passage.

Ynglende traner i mosen nordvest i kortkant. Vis hensyn og hold gerne god afstand til mosen.

Makstid: 2½ time. Dette betyder, at du skal være ved mål senest 2 ½ time efter din start.

Mål: Husk at aflæse SI-brikken.

O-track: Banerne ligger på O-track. Kort med baner bliver synlige kl. 12.