

## Instruktion for Vinter cup-2 på Raghammer.

### **Mødested:**

Søndag den 09 Feb. mødes vi ved startstedet på Raghammer (se kortudsnit) der kan parkeres ved sikkerhedskontoret, adgang fra sønderlandevej 184. Der er instruks kl. 0845, fælles start kl. 0900. Der er snitzlet fra parkeringsområdet ned til start, ca 350 meter.

### **Kort:**

Raghammer nytegnet 2023 Målestok alle løbere 1:7500

### **Løse postbeskrivelser:**

Der er ikke løse postbeskrivelser ved start.

### **Væskepost:**

Der er væskepost ved start,/mål samt efter hver sløjfe på de svære baner,

### **Start:**

Løbet afvikles som fællesstart kl 0900. efter de nye regler for vintercup.

Der er fire sløjfe, efter hver sløjfe kan man vælge at løbe i mål eller tage en ny sløjfe hvis man føler man har gode ben. En god huskeregel for i morgen er: at når man har stemplet post 255 kan man enten løbe i mål eller tage en sløjfe til.

Instruks følger på løbsdagen.

### **Mål:**

Når I kommer i har stemplet målposten, skal I aflæse jeres brik i beregningen, som er i tilknytning til målposten. *Maks tid 2.5 timer.*

Vælger I at løbe en anden bane end den I har tilmeldt fordi I opdager I har diamanter i benene og løbet en ekstra sløjfe eller to, skal dette meldes forud for aflæsning i løbs computeren.

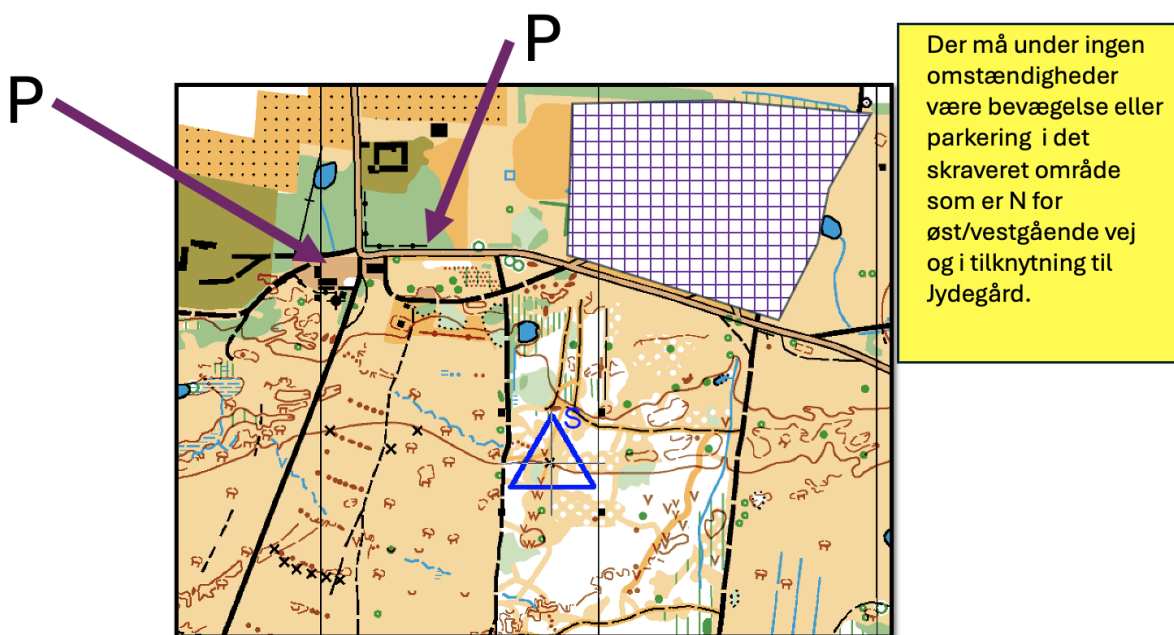
## Lånebrikker:

Lånebrikker udleveres ved starten, og skal afleveres i beregningen efter målgang og aflæsning. Gæsteløbere betaler 30 kr for at deltage, og beløbet skal betales med Mobilepay på 2371 3535 ved tilmelding.

## Opvarmning:

Opvarmning skal ske på øst vestgående vej, der må ikke løbes eller parkeres nord for vejen.

Da der løbes på forsvarrets område, skal I oplyse jeres fødselsdato ved ankomst til mig, dette er et krav for, at vi må løbe på forsvarrets område.



Glæder mig til at se jer i skoven.

Claus