

Instruktion: VinterCup 3 i Paradisbakkerne

Parkering: Parkering ved Lisegaard (Lisegaardsvejen 2)

Stævneplads: Start og mål er ved Rokkestenen, knap 1 km fra parkeringen. Følg stien nordpå. Der er snitslet de sidste 200 meter, hvor der skal drejes til venstre ind mod Rokkestenen

Kort: Paradisbakkerne 1:7500 ækvidistance 5 meter. Fra 2023

Mundtlig instruktion: Ved Rokkestenen klokken 0850

Væske: *Deltagerne medbringer selv væske.* Der er *ikke* væske ved stævnepladsen og på banerne, så deltagerne medbringer selv den væske, som de skal indtage under- og efter løbet.

Startmetode: De svære baner har samlet start klokken 0900.

Mellemsvær og let bane benytter SI-startboks, så her er der fri start i tiden fra 0900 til 0920.

Max-tid: Maxtiden er 2,5 time.

VinterCup svær: Den svære bane består af 4 ture, hvor man kan vælge at tage så mange ture, som man føler for på dagen. I tilmeldingsarket har man givet en forhåndstilkendegivelse af længden, men denne er ikke bindende.

Svær 3 består af Tur1, Svær 6 består af Tur1+Tur2, Svær8 består af Tur1-Tur3 og svær 10 er tur1-tur4.

Der er kortvend mellem Tur1-Tur2 og Tur3-Tur4 og kortsift mellem Tur2-Tur3. Alle skift sker ved målposten, der kun skal klippes ved målgang. Løber man videre på en ekstra tur, så passeres posten UDEN at klippe den!

Løber man en anden længde end oprindeligt angivet, gives besked inden aflæsningen, så banen kan ændres på resultatlisten.

Aflæsning: Husk at få aflæst brikken, inden stævneområdet omkring Rokkestenen forlades.

Lånebrikker: Lånebrikkerne udleveres ved start og skal afleveres efter de er blevet aflæst efter løbet



Med venlig hilsen

Erik og Flemming

Mob: 61 39 75 01