

Begynderinstruktion

Kort:

Kortet er i målestoksforhold 1:10000 og tegnet i 2006. Ækvidistancen (forskellen mellem højdekurverne) er 2,5 m. Postbeskrivelser er IOF-symboler og beskriver, hvilken slags terrængenstand posten står ved ude i skoven samt nummeret på posten.

Starttid:

Starttid for begyndere findes under din klasse i startlisten.

For klasserne D –10, H –10, D – 12B, og H – 12B er der fri start

Start:

Du finder start ved at følge skiltene og gul/blå snitzling fra stævnepladsen.

Der er ca. 400 meter

Bane 8: Klasserne D –10, H –10, D –12B & H –12B og begyndere: Fri start 10.15 – 12.00

Du henvender dig til startpersonalet 4 minutter før du ønsker at starte.

Her får du udleveret løberbrik eller backup kort, hvis du selv har løbebrik med.

Kontroller at det er dit navn og den rigtige klasse, der står på backup kortet. Se også om nummeret på backup kortet er det samme som det, der står på din brik.

Ét minut senere går du ind i startboks 2.

Når der er 2 minutter til start går du ind i startboks 3.

Du får dit kort udleveret og kan få hjælp til at læse kortet..

1 minut før start går du frem til startlinien.

5.sek. før start (første bip-lyd) lægger du din brik i 0-posten.

Start (lang bip-lyd).

Poster:

Posterne er afmærket med orange/hvid skærm på et stativ med kontrolnummer..

På stativet er der fastgjort en modtageenhed, som du skal lægge din brik i.

Når den lille lampe på modtagerenheden lyser, er din brik registreret.

I skoven:

Kontrollér, at kontrolnummeret på posten er det samme som på din postbeskrivelse.

Pas på, der er mange poster i skoven, og de står tæt.

Makstid:

Du må højst være i 2½ time om løbet.

Hvis du ikke kan gennemføre løbet, **skal** du alligevel melde dig i mål.

Ved mål:

Ved mållinien er der placeret nogle poststandere med kontrolenheder. Du lægger din brik i en af dem og løbet er slut. Herefter følges afmærkningen frem til en aflæseenhed, hvor brikken afleveres til beregningspersonalet. Der udskrives stræktider, og du får brikken igen, hvis det er din egen..