



INSTRUKTION

1. del af "2 lange dage i vest"

d. 7. februar 2016 i Grindsted

Arrangør	OK Esbjerg																														
Klassifikation	C**																														
Stævnecenter/ Mødested	Grindsted Landbrugsskole, Tronsø Parkvej 40, 7200 Grindsted Ophold i 'Cafeén' – en sidebygning til gymnastiksalen. Der kan klædes om, men ingen mulighed for bad.																														
Afmærkning	Alene afvisning ud for skolen og til stor P-plads inde på skolen. Det er ganske tæt ved mål ud for 'Cafeén'.																														
Afstande	Parkering-stævnecenter: 50-100 m Stævnecenter-start: 100 m																														
Kort	Grindsted Plantage 1:10.000, ækv. 2,5 m, nytegnet 2015																														
Terræn	Skoven er på 450 hektar. Typisk vestjysk plantage med varierende gennemløbelighed. Blandingskov med nåle- og løvtræer. NB! Det er forbudt at løbe langs/kantløbe hovedvej A28, der løber nord/syd i den vestlige del af kortet.																														
Første start	1.start kl. 10.00																														
Klasser	<table><thead><tr><th>Bane</th><th>Længde</th><th>Poster</th><th>Væske</th><th>Start</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>16,7 km</td><td>25</td><td>2</td><td>10.00</td></tr><tr><td>2</td><td>12,7 km</td><td>20</td><td>2</td><td>10.00</td></tr><tr><td>3</td><td>10,0 km</td><td>17</td><td>1</td><td>10.05</td></tr><tr><td>4</td><td>6,4 km</td><td>13</td><td>1</td><td>10.10</td></tr><tr><td>5</td><td>4,4 km</td><td>9</td><td>0</td><td>10.10</td></tr></tbody></table>	Bane	Længde	Poster	Væske	Start	1	16,7 km	25	2	10.00	2	12,7 km	20	2	10.00	3	10,0 km	17	1	10.05	4	6,4 km	13	1	10.10	5	4,4 km	9	0	10.10
Bane	Længde	Poster	Væske	Start																											
1	16,7 km	25	2	10.00																											
2	12,7 km	20	2	10.00																											
3	10,0 km	17	1	10.05																											
4	6,4 km	13	1	10.10																											
5	4,4 km	9	0	10.10																											
Åbne baner	Udbydes ikke.																														
Startprocedure	Der er navneopråb til bane 1&2 kl. 09.50, der starter samlet kl.10.00. Umiddelbart herefter er der navneopråb til bane 3, der starter samlet kl. 10.05. Og endelig er der navneopråb til bane 4&5, der får lov til at starte samlet kl. 10.10. Der udleveres løse postdefinitioner til løbere, der kan passe på den.																														
Max tid	Max. løbetid er 4 timer. Udgåede løbere skal melde sig i mål.																														
Kontrolsystem/ tidtagning	Der anvendes EMIT. Det er løberens ansvar at medbringe korrekt og fungerende brik. For løbere, der lejer brik, udleveres denne inden start og skal afleveres ved målpassage. Mulighed for at leje brik mod 15 kr. Blankt backupkort til alle og evt. lejebrik udleveres i Stævnecenter. Ikke afleveret lejet brik erstattes med 400 kr.																														
Resultat-	Resultaterne ophænges i Cafeén, og offentliggøres efterfølgende																														



formidling	på OK Esbjergs hjemmeside.
Præmier	Sammenlagt til bedste herre/dame løber på alle 5 baner ved dette og 2. del, der afvikles af OK West den 28. februar 2016, d.v.s. samlet bedste vindertid af begge løb. Uddeles efter løbet den 28. feb.
Børnebaner/ Børneaktivering	Der vil ikke blive udbudt børnebaner eller etableret børneaktivering.
Kiosk	I stævnecentret findes en lille kiosk med bl.a. kaffe/the, øl, sodavand, kage, slik og gratis varm suppe.
Toiletter	Der er to toiletter i stævnecentret.
Stævneledelse	Stævneleder: Louis Sørensen, OK Esbjerg, tlf: 75115561, mail: louis.soerensen@post.tele.dk Banelægger: Rudolf Sørensen, OK Esbjerg