

SLUT INSTRUKTION

VINTERLANG 2 / 2019

SØNDAG DEN 6.JANUAR 2019

Stævnecenter: [Naturcenter Koutrupgaard, Koutrupvej 17, 7160 Tørring](#)

- Parkering:** På åben mark bag ved naturcenter, følg P-anvisning.
- Løbsområde:** Tinnet Krat
- Beskrivelse:** Et meget varieret område må vi sige, bakker, slugter, lyngområder Græsarealer, moser og selvfølgelig også Skjern å og Guden åen. Skov findes da også, egeskov, bøgeskov, nåleskov findes overalt pletvis omkring de åbne arealer, et spændende, udfordrende og et historisk område.
- Særligt:** Der forefindes en del trådhegn, nogen med strøm og nogen uden ☺
Alle hegn må passeres med forsigtighed.
- Baner:**
bane 1-3,5km
Bane 2- 6km
Bane 3-10km
Bane 4-16km
Bane 5-20km
Bane 6- MTBO 10km
Bane 7- MTBO 20km
Bane 8-MTBO 30km
- Startprocedure:**
20km kl. 10:00 samlet start alle.
16km kl. 10:02 samlet start alle
10km kl. 10:04 samlet start med 10 løbere pr. 30 sec.
6km kl. 10:12 samlet start med 10 løbere pr. 30 sec.
3,5km kl. 10:20 samlet start alle
MTBO10km kl. 10:13 startinterval 60 sec.
MTBO20km kl. 10:03 startinterval 60 sec.
MTBO30km kl. 10:00 startinterval 6 sec.
- Kort:**
Geo. Kort 1:10.000 20 – 16- 10km
Geo. Kort 1:7.500 6 og 3,5 km
Geo. Kort 1:15.000 MTBO
Alle kort er printet på vandfast papir.
- Tidtagning:** Emit system, Lejebrikker, backuplabels og postdiff. Udleveres inden start i stævnekontor.
- Eftertilmelding:** Ja, på dagen pris: H/D-20 kr. 65,- H/D21- kr. 90, lejebrik kr. 15
Kom gerne i god tid hvis du skal eftertilmeldes.
- Bad, toilet m.m.** Der er gode toiletforhold, ingen bad, omklædning i gode lokaler.
- Kiosk.** Ja, kaffe, the, øl, vand, kage, smør selv brød med ost og lidt slik.
Og så byder vi på 1 portion GRATIS varm suppe m/brød ☺
- Arrangør:** Nordkredsens Venner
- Stævneledelse:** Lars-Ole Kopp 24621803 mail: larskopp@live.com
Tage og Susanne Baun

Ret til ændringer forbeholdes ☺