



# INSTRUKTION

## Midtjysk SUPER-Vinterlangdistance 2022/1

Søndag den 26/12-2021

**Dette er 2. instruktion, den bliver opdateret løbende indtil søndag morgen.**

Klassifikation	***
Løbsområde	Fra Grove til Kølvrå via Donsø og Gedhus plantage
Mødested	Grove gamle skole: <a href="#">Vistorpvej 26, 7540 Haderup</a>
div.	Det er tilladt at benytte overdækket terrasse. Begrænset indendørs omklædning af hensyn til de nuværende corona regler
Løbskort	<b>25-20-15km 1:10.000 med kortvend</b> <b>8km og 10km 1:10.000</b> <b>5km og 3,5km 1:7500</b> <b>MTBO 10 og 20km 1:10.000 med kortvend</b> <b>BANER VIL BLIVE OPLOADET TIL O-TRACK</b> <b>Der benyttes alm O-kort plus en lille smule geo kort</b>
Start procedure BEMÆRK Nye starttider	Der er lidt flere tilmeldt så vi bruger fællesstart stadigvæk dog med lidt ændring banevis: Kl.10:00 25km, 20km og 15km Kl. 10:02 10 og 3,5 km Kl. 10:04 8km Kl. 10:06 5km MTBO 10 og 20km, fri start fra kl. 09:30 til 10:00
Tidtagning	Emit
BEMÆRKNINGER	Kiosk: jo, lidt. Kaffe, the, øl og vand samt kage og slik
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. <a href="mailto:24621803/larskopp@live.com">24621803/larskopp@live.com</a> Banelægger: LOK Banekontrol: GPS

HUSK AT OVERHOLDE CORONA REGLERNE, MEDBRING GERNE EGEN VÆSKE OG SPRIT OG EVT. MASKE.

VI TJEKKER IKKE OM DU HAR CORONAPAS ELLER EN FRISK NEGATIV TEST, MEN I DISSE TIDER VIL DET VÆRE FINT AT DU IKKE MØDER OP HVIS DU HAR SYMPTOMER PÅ CORONA.

VIS HENSYN OG HOLD AFSTAND.

Vejret bliver skønt løbevejr

