



Begynderinstruktion "Fri starttid"



Tranum Klitplantage

- Kort:** Tranum Klitplantage. Printede kort på riv- og vandfast papir påtrykt postbeskrivelse. Nytegnet 2018. Kortet er i målestoksforhold 1:10.000. Ækvidistancen (forskellen mellem højdekurverne) er 2,5 m.
- Postbeskrivelser:** IOF-symboler. Postbeskrivelserne beskriver hvilke slags terrængenstande posten står ved ude i skoven, samt nummeret på posten. Løbskort med postbeskrivelser udleveres 2 min før start. Der findes også løse postbeskrivelser, men du kan kun få løse postbeskrivelser, hvis du har en holder/etui med til dem.
- Toilet:** Følg skiltning. Findes på stævnepladsen og ved start.
- Fri start:** Løber du i klasserne **D-10A, D-10B, D-12B, H-10A, H-10B, H-12B, Beg1 og Beg2** har du "FRI STARTTID". Det betyder, at du selv kan bestemme hvornår du vil starte i intervallerne:
- Lørdag: 11.30 – 15.00
 - Søndag 8.30 – 12.00
- Start:** Ved udløbet til start er der opstillet en prøvepost med lys, så du kan se om din EMIT-brik er klar til brug. Hvis din brik er defekt, skal du henvende dig på stævnekontoret og leje en ny brik, det koster kr. 25,- pr løb.
- Starten finder du ved at følge skiltning og de orange/hvide strimler (snitzlinger) fra stævnepladsen 1400 m lørdag og 1500 m søndag.
- Når du kommer til startområdet, finder du dit **papstykke (backup-kortet) sat op på en plade. Backup-kort sætter du i din brik. Kontroller, at det er dit navn, der står på backup-kortet.**
- Når du ønsker at starte går du til den første startboks. Er der flere der ønsker at starte, startes I ud i den rækkefølge i melder jer ved starten.
- Et minut senere går du ind i startboks 2. Her kan du få en løs postbeskrivelse, **hvis du har et etui dertil**. En hjælper vil vise dig til rette.
- Efter endnu et minut (2 minutter før start) bliver din starttid kontrolleret og du får udleveret dit løbskort. Du må bruge de 2 minutter til at kikke på kortet og må gerne modtage hjælp af startpersonalet.
- Et minut før start rykker du frem i sidste startboks, ved første bip, 5 sekunder, før start lægges EMIT-brikken ned i startenheden på poststativet, som står i startboksen.
- Briksiden med hullerne skal vende nedad i den røde klods på poststativet. Brikken løftes på det lange bip, og du er startet.
- En hjælper i startboksen kan vise dig hvordan.
- Overtrækstøj transporteres fra toiletter ved start til toiletter ved mål.
- Elektronisk** Det er meget vigtig at EMIT-brikken lægges helt ned i postenheden

- Postregistrering: på posten.
- I skoven: Posterne er afmærket med orange/hvid skærm på stativ med en postenhed. Kontroller at postnummeret på posten er det samme som på postbeskrivelsen. Kontrolnummeret er påtrykt lodret og synligt på begge sider af posten.
- Følg ikke efter andre løbere, de skal måske ikke samme vej som dig.
- Posterne står meget tæt – vær omhyggelig med kontrol af om det er den rigtige post du står ved.
- Max.tid: Du må højst være 2½ time om løbet lørdag og 2 timer søndag. Kan du ikke gennemføre, **skal** du alligevel melde dig i mål.
- Ved mål: Måltid bliver registreret når EMIT-brikken lægges i målposten på målstregen. Derefter går du frem til målteltet og får din brik aflæst. Lidt længere fremme i målteltet får du udleveret dine stræktider. Så kan du se hvor lang tid du har brugt til løbet.
- Lejebrik afleveres ved målgang søndag. **Mistet brikke skal erstattes med kr. 510,- .**
- Løbskortet beholdes efter målpassage, men du må ikke vise det til ikke startede løbere.
- Præmier: **Både lørdag og søndag uddeles der 1., 2. og 3 præmier i alle ungdomsklasser til D/H – 16. Desuden mindre præmier til alle børn der løber D/H 10A og D/H 10B samt børn i BEG2, disse præmier kan afhentes ved væsken efter målgang.** Der er ingen præmier til vindere af øvrige klasser. 1., 2. og 3. præmier uddeles på stævnepladsen snarest efter afgørelsen i de enkelte klasser. Tidspunkterne bliver løbende annonceret af speakeren. Præmier eftersendes ikke men lørdagens præmier kan afhentes søndag.

**Ved behov for lægehjælp kontakt samaritten ved væskeudleveringen.
Der forefindes hjertestarter.**

God tur i skoven.