



Kredsløb Klosterris Hegn

INSTRUKTION - Søndag d. 10. maj 2009

Kørevejledning Følg Hornbækvej mod nord fra Kvistgård. Efter Klosterris hegn og vejnavnsændring til Hornebyvej drejes skarpt til venstre ad Havreholmvej. Skærm opsat. Vejen følges 700 m mod vest til stævneplads/parkering.

Stævneplads: Nord for Klosterris Hegn ved krydset af Havreholmsvej og Egelundsvej. Krak 16 E7

Parkering : Ved stævneplads.

Faciliteter Primitivt toilet, ingen omklædnings eller badefaciliteter, kiosk med begrænset udvalg, Ingen børnepasning, men tilbud om børnebæne.

Afstande Afstand fra parkering til stævneplads 100 m.
Afstand fra stævnepladsen til start er 400 m. Pas på ved passage af Havreholmvej. Afmærket med blå/hvid snitzling.

Mål er beliggende 100 m fra stævnepladsen.

Klasser Sværhedsgrader:

	Begynder	Let	Mellemsvær	Svær
Begynder	2,9 km, 15p	D40-	5,7 km 16 p, 1 væskepost	H-20C 3,8 km 15 p
D-10	2,9 km, 15 p	D45-	5,7 16 p, 1 væskepost	H21- 12,3km 31 p, 2 væskeposter , kortvend
D-12	3,8 km 15 p	D50	4,8 km 13 p	H21-B 5,1 km 14 p
D-14	5,1 km 14 p	D55	4,8 km 13 p	H21-C 3,8 km 15 p
D-14B	3,8 km 15p	D60-	3,4 km 12 p	H35- 10,9km 26 p, 2 væskeposter, kortvend
D-16	5,7 km, 16 p, 1 væskepost	D65-	3,4 km 12 p	H35-B 5,1 km 14 p
D-16B	3,5 km 11 p	D70-	3,3 km 10 p	H40- 9,2 km 21 p, 2 væskeposter, kortvend
D-18	5,7 km 16 p, 1 væskepost	H-10	2,9 km 15 p	H45- 9,2 km 21 p, 2 væskeposter, kortvend
D-20	6,6 km 19 p, 1 væskepost	H-12	3,8 km 15 p	H50- 7,4 km 20 p, 1 væskepost
D-20B	3,5 km 11 p	H-14	5,1 km 14 p	H55- 6,6 km 19 p, 1 væskepost
D-20C	3,8 km 15 p	H-14B	3,8 km 15 p	H60- 5,7 km 16 p, 1 væskepost
D21-	9,2 km 21 p, 1 væskepost , kortvend	H-16	7,4 km 20 p, 1 væskepost	H65- 5,3 km 14 p
D21-B	3,5 km 11 p	H-16B	5,1 km 14 p	H70- 4,8 km 13 p
D21-C	3,8 km 15 p	H-18	9,2 km 21 p, 2 væskeposter , kortvend	H75- 3,4 km 12 p
D35-	6,6 km 19 p, 1 væskepost	H-20	10,9km 26 p, 2 væskeposter , kortvend	H80- 3,3 km 10 p
D35-B	3,5 km 11 p	H-20B	5,1 km 14 p	

Åbne baner

Afhentning af bestilte åbne baner og salg af åbne baner sker på stævnepladsen i tidsrummet 09.00 - 11.00. Fri start (put and run), men start skal ske mellem 10.00 og 11.30.

Pris: -16 år: 45 kr. 17- 20 år: 60 kr., 21-: 75 kr.

Åben 0	10,2 km, 2 væskeposter, kortvend
Åben 1	Svær, 8,8 km, 2 væskeposter, kortvend
Åben 2	Svær, 6,0 km, 1 væskepost,
Åben 3	Svær, 4,7 km
Åben 4	Svær, 3,4 km
Åben 5	Mellemsvær, 5,4 km
Åben 6	Mellemsvær, 3,5 km
Åben 7	Let, 3,8 km
Åben 8	Begynder, 2,9 km

Væske

Væskeposter findes ved selve posten (angivet med krus på kortet).

Der er vand og saft ved mål.

Børnebane

Tilmelding sker ved start til Børnebanen i tidsrummet 9.30 - 12.00. Start og mål for banen findes 50 m fra stævnepladsen efter krydsning af Havreholmvej. Følg de opsatte skilte.

Kort: Farveprint af O-kort, 1:5.000. Deltagelse på Børnebanen er gratis.

Kort::

Klosterris Hegn 1:10.000, ækvidistance 2,5 m. Print. Revideret i 2007. Nogle baner har kortskift; se klasseoversigten

Postbeskrivelser

Trykt på kort. Løse beskrivelser udleveres også ved start, men skal placeres i holder, så de ikke mistes under løbet.

Start

Der er individuel start med fast starttid for alle klasser. Starttid ses af startlisten. Der fremkaldes 4 minutter før tid.

SPORTident:

Lejebrikker udleveres ved start og afleveres ved målpassage efter aflæsning. Bortkommet lejet brik koster 280 kr.

Overtrækstøj:

Transporteres ikke

Mål:

100 m fra stævneplads, væske ved mål. Herfra følges afmærkning til brikaflæsning og væske på stævneplads. Pas på ved passage af Havreholmvej.

Max. tid:

2 timer. Udgåede løbere skal henvende sig ved brikaflæsningssted

Kortudlevering:

Kortet beholdes efter målgang, idet der forventes fairplay.

Resultater:

På stævnepladsen samt på www.sollerod-ok.dk snarest muligt efter løbet

Dispensationer

Der er dispenseret for kravet om seedning

Stævneleder:

Lars Fock – Søllerød OK – fast 4586 6812, mobil 6185 6812

Stævnekontrollant:

Max Prang – Fredensborg OK

Banelægger:

Jørgen Münster Swendsen – Søllerød OK

Banekontrollant:

Gunnar Grue-Sørensen- Tisvilde OK

Dommer :

Karl Åge Hald – KIFU-orientering.