

**Instruktion til
Vinterlangdistance 4. afd.
søndag 15. januar i Tokkekøb Hegn**

Allerød OK byder velkommen til Vinterlangdistance i Tokkekøb Hegn

- Kørevejledning** Skovvang Skolen, beliggende Poppelvej 1A, Allerød. Fra Allerød Station er der 12 minutters gang til stævnecenter.
- Afmærkning** Der vil være afmærkning på Banevang/Poppelvej.
- Parkering** Parkering skal ske på "trekanten" på hjørnet af Banevang/Poppelvej.
- Stævneplads** Stævnecenteret er i indskolingen på Skovvang Skolen.
- Mødetid** Stævnecenter er åbent fra kl. 10:00. og der er samlet afgang til start kl. 10:30
- Nødtelefon** Ved ulykke eller andet akut bruges stævnets nødtelefon på nummer: 6080 0661.
- Toiletter** Der forefindes toiletter i stævnecenteret.
- Kiosk** Der er kiosk på stævnecenteret hvor vi sælger kaffe/the og kage. Det er muligt at betale med Mobile Pay.
- Forplejning** Varm suppe er inkluderet i startafgift
- Afstande** Parkering til stævnecenter: ca. 400 m, følg gul/rød snitzling fra parkering til stævnecenter.
Stævnecenter til start: ca. 200 m, samlet afgang til start
Mål er lige uden for stævnecenteret.

Baner

Bane	Længde	Antal poster	Kort	Væskepost
Lang	19,6 km	30	1:15000	1
Mellem	12 km	17	1:15000	1
Kort	7,2 km	12	1:10000	

På stævnedagen kan baner i begrænset omfang købes efter "først til mølle" princippet fra kl. 10.00. Pris: -20 år inkl.: 70 kr. 21-: 100 kr.

Kontrolsystem	Der anvendes SportIdent og klippetænger på enkelte poster. Lejebrikker kan lejes i stævnecenteret og skal afleveres i mål. For ikke-afleveret brik opkræves 500 kr.
Kort	Almindeligt o-løbskort, printet. Lang og Mellem bane er 1:15000. Kort bane er 1:10000. Ækvidistance 2,5. Kortet er pakket i plastlommer.
Terræn og baner	Skoven er svagt kuperet, mest let gennemløbelig på denne årstid, mange veje og stier. Den vestlige del er bynær skov, og bruges til rekreation, herunder til hundeluftning. Alle 3 baner passerer Kongevejen 2 gange.
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser er printet på kortet.
Start	Samlet start – husk Clear og Check inden afgang til start.
Max tid	Max tid er 3 timer, hvorefter postindsamling påbegyndes. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.
Resultater	Resultater vises løbende på skærm i stævnecenteret og vil efterfølgende kunne ses på: http://alleok.dk/vinterlang-15-januar-2017/ Den Samlede stilling vil løbende kunne ses på: http://sollerod-ok.dk/arrangementer/vinterlangdistanceloeb-20162017/
Bad	Der er mulighed for bad og omklædning i Skovvang Skolens kælder (følg skilte), dog skal tasker stilles i stævnecenteret mens du er ude at løbe.
Evt. aflysning	I tilfælde af ekstremt vejr, vil løbet kunne aflyses indtil kl 8:00 om morgenen på løbsdagen og fremgår af arrangørklubbens hjemmeside
Officials	Stævneleder: Ulla Place Petersen Banelægger: Erik Sørensen

Vel mødt i skoven!