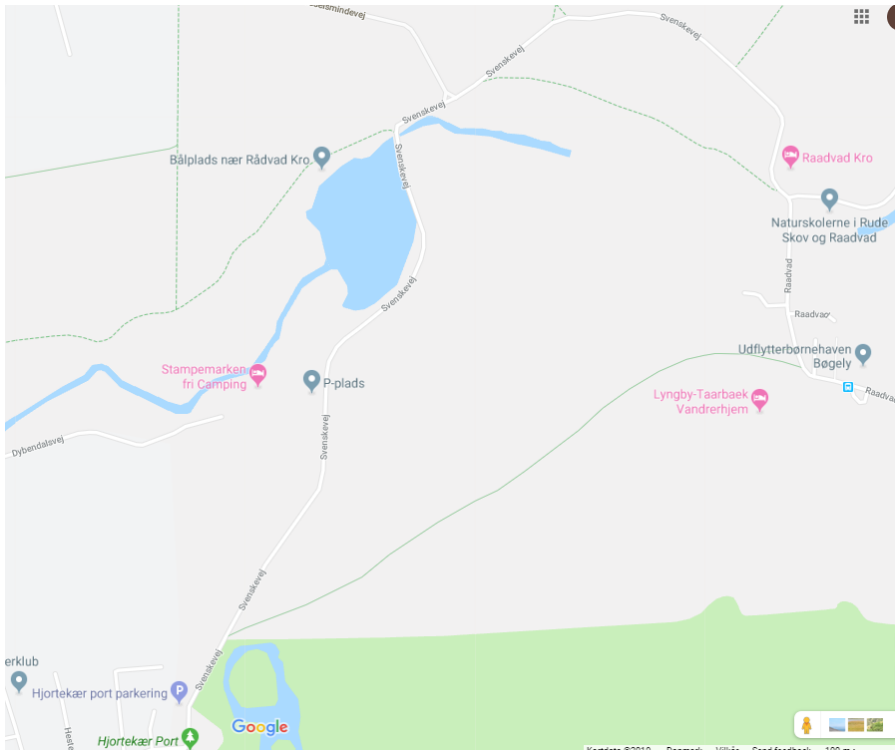


Søllerød OK's instruktion til Put&Run-løb den 26/10 i Jægersborg Hegn.

Dato	Lørdag 26. oktober 2019
Start	Mellem kl 14:00-15:00. Start senest kl 15:00
Hvem kan deltage	Alle, der kan løbe en svær bane.
Åbne baner	Der sælges et begrænset antal åbne baner på dage for 85 kr. Brik kan lejes for 20 kr. MobilePay 82673 eller kontant (helst lige penge) kan anvendes.
Parkering og afstande	<p>Begrænset parkering på de offentlige parkeringspladser på Svenskevej og ved Hjortekær. Parkeringsvagternes anvisninger skal følges. Vi kan benytte parkeringspladsen ved Rådvad Vandrehjem indtil kl 16. Der må ikke parkeres på Svenskevej; opfordring til samkørsel.</p> <p>I bedes komme tidligt, da det kan være, at I skal parkere ved Hjortekær, og herfra er der ca 1500 m ned til stævnepladsen ved Rådvad Naturskolen, se venligst nedenstående kort. Der er IKKE snitzlet mellem Hjortekær parkering og Rådvad Naturskole, men det anbefales at gå at stien ned til Rådvad.</p> 
Stævneplads	Rådvad Naturskole, Rådvad 50, 2800 Lyngby
Kort	<p>Jægersborg hegn. 1:7.500 (Nyhed). Ækvidistance 2.5 m. DOF-kvalitetsmærke. IOF kortnorm (ISOM 2017) Tegnet 2017 (Gedeminas Trimakas GT-maps) med seneste rettelser 2019 4 km og 6 km baner er trykt på vand- og riv-fast papir (A4) 8 km baner er trykt på almindeligt papir (A3), og leveres i plastlommer</p>
Terrænbeskrivelse	<p>Let kuperet terræn – overvejende løvskov. Både områder med god gennemløbelighed og områder med tæt skov. En del hugninger og diffuse områder.</p>

Baner , postantal og Svæhedsgrader	Baner	Svæhedsgrad
	4.0 km /14 poster	Svær
	6.1 km /16 poster	Svær
	7.9 km /26 poster	Svær
Der er kun svære baner.		
Stævnekontor og salg af åbne baner	<p>Stævnekontor på stævneplads åbner kl. 13:30. Der sælges et begrænset antal åbne baner i tidsrummet kl. 13:45 til kl. 14:45. Løberen skal starte senest kl. 15:00.</p> <p>Dommer kan træffes på stævnekontoret fra ca kl 15:30-17:00.</p>	
Kontrolsystem	<p>Løbet anvender SI-brikker.</p> <p>Aflæsning af brikker sker på stævnepladsen. Efter løbet skal lejet brik afleveres på stævneplads</p>	
Start	<p>Put & Run start. Første start kl 14:00, sidste start kl 15:00 Tilmeldte løbere får deres kort i starten.</p> <p>Check og clear ved start Postdefinitioner er trykt på kortet, der udleveres ikke løse postbeskrivelser.</p>	
Max.tid	2 timer, bemærk poster samles ind fra kl.17:00	
Mål	I skoven, og der er snitzlet fra mål til stævneplads	
Børnebane/ Børneparkering	Findes ikke	
Væske	Vand og saft på stævnepladsen. Der er IKKE væskeposter i skoven!	
Toiletter	På stævnepladsen	
Omklædning	På stævnepladsen. Ingen bademulighed	
Resultater	Elektronisk på stævnepladsen og dagen efter i O-service.	
Kiosk	Ingen	
Stævneledelse	<p>Stævneleder: Susanne Thrane, Søllerød OK, Email: susannethrane.oloeb@gmail.com, Mobil: 28778075 Stævnekontrollant: Jens Aaris Thisted, Søllerød OK Banelægger: Gert Bøgevig, Søllerød OK Banekontrol: Anders Jonsson, Søllerød OK Dommer: Niels Bentzon, Søllerød OK</p>	