

## Vintercup 2018 3. afdeling.

Indendørs på Svendborg Gymnasium og udendørs på gymnasiernes områder.

### Instruktion:

Mødested: Svendborg Gymnasium. A.P: Møllersvej 35, Svendborg.

”Stævnepladsen” er indendørs.

### Indendørsløbet:

Målestok 1:750.

Kortet er IKKE nordvendt. Kompasset er uanvendeligt indendørs pga. materialer i vægge, lofter og gulv, og det er meget lettere at fortolke kortet, når etagerne tegnes lige under hinanden.

Kortet ophænges på forhånd på ”stævnepladsen”. Der bruges nogle specialsignaturer, så kig grundigt på kortet.

Kun fast inventar er tegnet på kortet. Løse borde og stole er ikke med.

Der løbes på samme bane med sløjfer på alle ”baner” bortset fra ”let bane”.

Der er ingen indendørs begynderbane; men alle begyndere opfordres til at prøve den lette bane.

Skriv blot ved tilmeldingen, at du udover begynder udendørs banen også vil løbe den lette bane indendørs. For begyndere tælles resultatet på den lette bane ikke med i det samlede resultat.

Toiletter i løbsområdet må betrædes uanset køn, men må ikke benyttes. Der vil være brugbare toiletter ved gymnastiksalene. De ligger i den bygning, I passerer gennem fra parkeringspladsen til ”stævnepladsen”.

Elevatorene må ikke benyttes.

Når en dør på kortet er markeret som åben, må den åbnes. Forbudte døre vil være låst.

Posterne står på tynde stativer og kan let væltes. Vis fair play og rejs selv en post op, hvis du skulle komme til at vælte den.

Startprocedure: For at få lidt spredning gør vi det på følgende måde: En bane kaldes frem, og navnene råbes op i tilfældig rækkefølge. Når ens navn råbes op, går man frem, sætter sin brik i startenheden, venter på beep’et og får derefter udleveret sit kort. Så råbes næste navn op osv. Husk selv at tømme og tjekke på forhånd.

Der er ingen løse postdefinitioner.

Banen er i korteste vejvalg 2900 m, og man passerer på korteste vejvalg 16 trapper enten op eller ned.

Husk at respektere de rødskraverede forbudte områder.

Vi forventer alle bruger rene sko. Tænk på at der er ret varmt i bygningen. Mon ikke man skal løbe i kort tøj?

### Udendørsløbet:

Målestok 1:2.500.

Almindeligt sprintløb med sløjfer. Samme startprocedure som indendørs. 1. start 30 – 45 minutter efter 1. start indendørs. Der er både asfalt, fliser og store græsområder samt en lille smule skov i udendørsområdet, så tag ikke de aller fineste sko på.

Der er ingen løse postdefinitioner.

Let bane og begynderbanen har ikke sløjfer.

På begynderbanen er første og sidste post ens. Husk at sige til børnene, de skal klippe den samme post to gange.