

Instruktion til Sydfyns 5 Daws 1. afdeling den 11. april 2023

Oure - Start fra kl.18:00 til 18:30

Mødested: Oure Højskole, Vejstruplundbygningen, Landevejen 96, 5882 Vejstrup. 55.11334655250238, 10.722095248204747

Parkering: På parkeringsplads nord for indkørslen mod højskolebygningen

Stævneplads: I nordfløjen af Vejstruplund.

Kort: Oure 1:4000 revideret 2023. Bane 4 dog 1:3000. Bane 1,2 og 4 på A3 papir, resten A4.

Baner og sværhed:

- Bane 1 svær 6,1 km 32 poster
- Bane 2 svær 4,9 km 26 poster
- Bane 3 svær 3,4 km 27 poster
- Bane 4 (65+veteran) svær 3,1 km 27 poster
- Bane 5 mellemsvær 3,7 km 30 poster
- Bane 6 let 2,3 km 22 poster
- Bane 7 begynder 1,8 km 21 poster

Postbeskrivelser: Der er løse postbeskrivelser til løbere der bærer holder hertil.

Kortvend: Bane 1-5 har kortvend – husk at få alle poster med!

Start/mål: Begge umiddelbart ved stævneplads. Mål måske inde på pladsen, stævneleder er måske flyttet til nær start. Stævnepladsen er østlige del af nordfløjen på Vejstruplund, hvor det er muligt at opholde sig **indendørs**.

Regler Der løbes på varieret underlag, men fortrinsvis park/sti og asfalt. **Pigsko forbudt!** Forbudte områder er enkelte af fodboldbanerne. Hvis der er aktivitet på ikke-forbudte fodboldbaner skal man også løbe udenom. Der vil være langsom 'parkeringstrafik' i området – færdselsregler skal overholdes.

EKSTRA: For bane 6 og 7-løberne bliver der en lille ekstra **speed-o bane** at boltre sig på fra kl.18:45-19:30

