

Instruktion sprint Ollerup 8. maj 2018

Parkering:

Parkeringsplads ved Ollerup Gymnastikhøjskole, Svendborgvej 3, 5762 V. Skerninge, eller langs med Ditlevvej øst for Gymnastikhøjskolen. Følg p-vagtens anvisninger.

Stævneplads foran hovedbygningen på Gymnastikhøjskolen (kan ses fra Svendborgvej).

Fra P til stævneplads er der 50 – 300 m.

Der er mulighed for både at løbe en stafet bane og en åben bane, da det ikke er muligt at løbe 2 stafetture.

Stafet: (bane 1, bane 2, bane 3, bane 4)

Stafet-banerne er ca. 3 km lange og sammenlignelige, uden dog at være ens. Det vil derfor være for ensartet hvis man løber både bane 1 og bane 2 på stafetten.

Der dannes hold af 2 personer. Hvis man ikke har dannet hold selv, sammensætter vi nogle hold. Der gives individuelle placeringer til hver deltager på holdet og det er denne, der tæller i den totale point-givning i Sydfyns 5-dags. Der ophænges resultatliste for stafetten.

Individuelle placeringer kan ses på hjemmesiden i 5dags resultatlisterne nogle dage efter løbet.

Stafetten startes samlet 5 hold ad gangen og med 2 minutter mellemrum fra start 1.

Alle hold tildes numre, og alle løbere skal have nummer på maven. Numre og sikkerhedsnåle ophænges ved starten.

Der løbes på computertid. Dvs. **brikker skal tømmes og tjekkes**; men der vil ikke være nogen startpost stempling. Starttiden tages fra computerens ur.

Skiftet er som et almindeligt stafetskifte og fungerer således:

Første løber stempler målposten, tager sit holds kort fra stativet og giver det videre til næste løber. Alle kort er mærket med holdnummer på bagsiden af kortet og kortene er ophængt i nummerrækkefølge.

Åben bane:

For dem som har lyst til en tur mere, er der en åben bane på ca. 2,5 km, som startes fra start 2. Denne tæller ikke i point-givningen.

Der kan startes på denne bane umiddelbart efter, at man har løbet sin stafet-tur. Husk at tømme, tjekke og starte din brik inden denne tur løbes.

Bane begynder/let: (bane 5, bane 6)

Bane begynder/let en almindelig sprintbane på ca. 2 km. Som tæller i point-givningen i Sydfyns 5-dags for løbere der i øvrigt løber bane 5 eller bane 6.

Der er mulighed for start på denne bane efter Put´n Run, fra kl. 18.00, fra start 2.

Etape	Løbsområde	Mødested	Start	Parkering
4.	Ollerup (sprint)	Svendborgvej i Ollerup ved Gymnastik højskolen	På græsplænen foran den gamle højskole bygning	Enten på højskolens parkeringsplads, eller kantparkering på Ditlev vej øst for skolens område

Mødested på parkeringspladsen foran Gymnastikhøjskolen i Ollerup, eller kant parkering på Ditlev vej øst for Gymnastikhøjskolen :

