



Instruktion

Grænsedyst i Lerskov Plantage 29. maj 2014

- Mødested:** Tingvej 18, 6230 Rødekro.
Der er afmærkning fra rundkørslen i landsbyen Rise Hjarup, 4 km nord for Aabenraa. Fra motorvejen: Følg vej 24 ca. 500 m mod Aabenraa, til venstre ad Erik Jessens vej, til venstre ad Gl. Ribevej, frem til nævnte rundkørsel.
- Parkering:** Parkering på mindre græsareal, nord for ejendommen, evt. kantparkering. Følg anvisning fra P-personale.
- Stævneplads:** Græsareal sydøst for ejendommen.
- Stævnekontor:** Stævnekontor og beregning findes på stævnepladsen.
- Afstande:** Stævneplads – Start: 400 m.
Mål er på stævnepladsen.
- Toiletter:** Ved parkering.
- Omklædning/Bad:** Der er ingen omklædnings og badefaciliteter.
- Børnebaner:** Der er lavet 1 snizlet figurbane på 1,5 km. Start foregår fra telt på stævnepladsen. Banerne er åbne fra kl. 10 – 12. Stierne er ofte ujævne, og et enkelt sted er der væltede træer. Her går banen, tydeligt afmærket gennem terræn langs skovstien. Der er en lille præmie til børn der gennemfører, samt et diplom.
- Start:** Der anvendes EMIT til tidtagning.
Fremkald med udlevering af back-up kort og brikker sker 4 min. før start.
I første startboks findes løse postbeskrivelser.
I anden startboks kontrolleres brikker og back-up kort.
I fjerde startboks stiller man sig ved en af ”nulposterne”.
Når der er 5-10 sek. til start, får man besked på at lægge sin brik i nulpostens enhed. Ved sidste bip fra starturet må man

løfte brikken, tage sit løbskort, og starte.
Bane 6 og 7 får løbskortet 2 min. før start.
For bane 6 og 7 er der fri starttid fra ca. kl. 09:40 til slut på ordinær start.

- Baner og postantal:** Baner og postantal fremgår af ophængte startlister, som er Ophængt på stævnepladsen, og ved start.
- Løbskort:** Lerskov Plantage 1:10.000, ækvidistance 2,5 m.
Fremstillet i 2012. Revideret i 2014.
Vindfældede områder er vist som svært gennemløbelig undervegetation. Disse områder kan være farlige at passere.
Kort og baner er printede.
- Terræn.** Den store mose, nord for parkeing/ Stævneplads er her i foråret meget våd. Ofte med blank vand. Der er en del skovarbejde efter stormfaldet.
- Postbeskrivelser:** Der findes løse postbeskrivelser i første startboks, til løbere der medbringer holder.
- Væske:** Der findes væskepost med vand på bane 1,2,3,4.
- Mål:** Alle løbere skal passere mål. Dette gælder også udgåede løbere. Brikken aflæses, og løberen får udleveret en seddel med sine mellemtider, og sluttid.
Lejede brikker inddrages.
Mistet lejevrik erstattes med kr. 450,- af løberen. Løbskortet kan beholdes, men må af sportslige hensyn ikke vises til ikke startede løbere.
- Max. tid:** 2½ time, derefter skal man søge i mål.
- Overtrækstøj:** Der er ingen transport af overtrækstøj.
- Resultater:** Resultaterne ophænges på stævnepladsen, samt bliver lagt på løbets hjemmeside snarrest efter løbet.
- Præmier:** Der er præmier til alle klassevindere i Grænsedysten.
I ungdomsklasserne -16 er der desuden præmier til 2. og 3. pladsen. Desuden uddeles Grænsepokalen til den bedste klub fra det bedste land. Præmieoverrækkelse finder sted på Stævnepladsen ved afslutningen af løbet.

- Kiosk: Der er kiosk på Stævnepladsen. Her udleveres Kaffe/
sodavand, og det traditionelle Wienerbrød, der er indeholdt i
startafgiften.
- Overdommer: Jon Mathiesen, træffes på Stævnepladsen.