



FIF nytårskur

D. 1. januar 2024 kl. 13.00

Hermed indbydes til det perfekte afsæt til det nye år. FIF Hillerød kickstarter løbs-sæsonen med en intensiv orienteringsaperitif, i år i Søskoven. Der tilbydes fire baner med variation i længde og sværhedsgrad. Svære og mellemsvære baner har fællesstart og dermed stafetpræg. Løbet laves efter dogmekoncept med fokus på en god orienterings-oplevelse i skoven og beskedne foranstaltninger i øvrigt. Andre klubber er meget velkomne.

Løbsterræn/kort: Søskoven - 1:10.000.

Parkering og mål: P-plads ved Hvideportvej 3, 3230 Græsted. GPS: 56.014013, 12.35006

Start: Ca. 300 m fra mødested/mål.

Baner:

Bane	Længde	Sværhedsgrad	Type
Bane 1	7,0 km	Svær	Fællesstart
Bane 2	4,0 km	Svær	Fællesstart
Bane 3	4,0 km	Mellemsvær	Fællesstart
Bane 4	3,0 km	Let	Intervalstart

Tidtagning: Manuel.

Poster: Almindelige o-skærme. Ingen klippetænger eller sportident.

Postbeskrivelser: Er trykt på kortets forside. Ingen løse definitioner.

Tidsplan: 13.00: Mødetid
13.10: Fælles jog til start - ca. 300 m
13.15: Mundtlig instruktion
Derefter med 1 min. mellemrum start af banerne 1 - 2 - 3. Derpå start af bane 4 med 1-2 min. interval, hvor samløb kan vælges efter eget ønske.

Tilmelding: Senest d. 30. december kl. 23.59 på dette link:
<https://forms.gle/5eFxcpDUnfpAEi9C8>

Pris: Gratis for FIF-løbere. For andre klubber 25 kr. på Mobilepay 50 99 17 69.

Velkommen til den perfekte start på det nye år!
Sigrid og Ulrik Staugaard

