



# FIF nytårskur

D. 1. januar 2025 kl. 13.00



Hermed indbydes til det perfekte afsæt til det nye år. FIF Hillerød sparker løbs-sæsonen i gang med en intensiv orienteringsaperitif, i år i det helt nytegnede Nødebo Holt og i Grib Syd. 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: Nødebo Holt (nytegnede område) og Grib Syd.

Parkering og mødested: Parkering på Jægervænget langs skovkanten. Indkørsel fra Nødebovej,



Afstande: Parkering - mødested/mål: 200-300 m

Mødested/mål - start: 600 m

Baner:

| Bane   | Længde | Målestok | Sværhedsgrad | Type          |
|--------|--------|----------|--------------|---------------|
| Bane 1 | 7,0 km | 1:10.000 | Svær         | Fællesstart   |
| Bane 2 | 4,0 km | 1:7.500  | Svær         | Fællesstart   |
| Bane 3 | 4,0 km | 1:7.500  | Mellemsvær   | Fællesstart   |
| Bane 4 | 3,0 km | 1:10.000 | Let          | Intervalstart |

Tidtagning: Manuel.

Poster: Små 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 klubbens hjemmeside:  
<https://info.fiforientering.dk/>

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!  
Ulrik Staugaard

